



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Kvalita života ve stáří**

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Studijní program: [Sociální práce ve veřejné správě](#)

**Autor:** Nikola Turinská

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Jana Šemberová CSc.

[České Budějovice 2018](#)



## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci s názvem Kvalita života ve stáří vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 2. 5. 2018

.....



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Sciences

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla poděkovat mé vedoucí bakalářské práce, doc. PhDr. Janě Šemberové CSc., za její trpělivost, cenné rady a odborné vedení při psaní této práce. Dále děkuji mým respondentům, díky kterým se mohl výzkum zrealizovat. Poděkování patří také mé rodině, která mě po celou dobu podporovala.



## **Kvalita života ve stáří**

### **Abstrakt**

Cílem této bakalářské práce je získat informace o kvalitě života seniorů – zahrádkářů, o jejich subjektivním vnímání a hodnocení kvality života se zaměřením na sociální, kulturní a zdravotní kontexty.

Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část se věnuje problematice stáří, popisuje adaptaci člověka ve stáří, volný čas seniorů, charakterizuje aktivní a zdravé stárnutí a hodnoty života. Dále je v bakalářské práci věnována pozornost pojmu kvalita života.

V praktické části bakalářské práce jsou vymezeny cíle, výzkumné otázky, operacionalizace pojmů a metody sběru dat kvalitativního výzkumu. Výzkum se uskutečnil u seniorů, kteří žijí ve svém přirozeném prostředí a jejichž hlavní volnočasovou aktivitou je zahrádkaření. Použita byla metoda dotazování a technika strukturovaného rozhovoru. Výzkum je zaměřen na důsledný popis všech respondentů. Jak z výzkumu vyplynulo, zahrádkaření jako volnočasová aktivita má pozitivní vliv na kvalitu života ve stáří. Předchází sociální izolaci, vytváří a upevňuje přátelské vztahy a odstraňuje mezigenerační rozdíly. Pomáhá seniorům udržovat si životní spokojenost. Zahrádkaření obohacuje seniorům jejich život.

Informace získané z bakalářské práce lze využít k bližšímu seznámení se s individualizovanými přístupy a metodami k posuzování kvality života člověka, rozdílnostmi oblastí utvářejících kvalitu života, s očekáváním životní změny, bilancováním vlastního života jako celku. Výsledky výzkumu mohou být poskytnuty organizacím, které sdružují seniory, kulturním zařízením, domovům pro seniory či domům s pečovatelskou službou.

### **Klíčová slova**

stáří; stárnutí; hodnoty života; volný čas; kvalita života



## Quality of Life in Old Age

### Abstrakt

The aim of this bachelor thesis is to obtain information about quality of life of gardening senior citizens, their subjective perception and evaluation of quality of their life, focusing on the social, cultural and health context.

The bachelor thesis is divided into a theoretical and practical part. The theoretical part deals with an issue of old age, describes a person's adaptability in old age and seniors' leisure time, characterises active and healthy ageing as well as values of life.

The practical part of the bachelor thesis defines targets, research questions, operationalisation of concepts and methods of data collecting in a qualitative research. The research was implemented with those senior citizens who live in their natural environment and whose main leisure time activity is gardening. Methods of interviewing and structures interview were implemented. The research is focused on a consistent description of all the respondents. As emerged from the research, gardening as a leisure time activity influences the quality of life positively. It prevents from social isolation, creates and confirms friendly relationship and removes intergenerational differences. It helps the senior citizens to maintain their life contentment. Gardening enriches seniors' lives.

The information obtained from the bachelor thesis can be used for closer awareness of individualised approaches and methods for evaluation the person's quality of life, of differences of areas forming quality of life, expecting changes in life or balancing of the life generally. The results of the research can be provided to institutions that gather seniors, cultural institutions, homes for seniors or the nursing care homes.

### Key words

Old age, ageing, values of life, leisure time, quality of life

## Obsah

Úvod.....	8
1 Současný stav .....	10
1.1 Fenomén stáří .....	10
1.1.1 Periodizace stáří.....	11
1.1.2 Adaptace člověka ve stáří .....	12
1.2 Aktivní a zdravé stárnutí .....	13
1.3 Volný čas seniorů.....	14
1.4 Hodnoty života .....	15
1.5 Kvalita života .....	17
1.5.1 Rozsah pojetí kvality života.....	17
1.5.2 Dimenze kvality života .....	18
1.5.3 Měření kvality života .....	19
1.6 Kvalita života ve stáří.....	19
2 Praktická část.....	21
2.1 Cíl práce a výzkumné otázky .....	21
2.1.1 Cíl práce.....	21
2.1.2 Výzkumné otázky .....	21
2.2 Operacionalizace pojmů.....	22
2.3 Metodika .....	23
2.3.1 Použitá metodika.....	23
2.3.2 Výzkumný soubor.....	23
2.3.3 Realizace výzkumu .....	24
2.3.4 Etické předpoklady výzkumu .....	24
2.4 Výsledky výzkumu.....	26
2.4.1 Základní informace o komunikačních partnerech .....	26
2.4.2 Analýza jednotlivých případů.....	27
2.4.3 Porovnání jednotlivých případů.....	39

3	Diskuse .....	45
4	Závěr.....	48
5	Seznam použitých zdrojů .....	50
6	Seznam příloh.....	55
7	Seznam zkratek.....	56

## Úvod

Tématem bakalářské práce je „Kvalita života ve stáří“. Uvedené téma bylo zvoleno z důvodu jeho aktuálnosti a také naléhavosti, neboť na problematiku stáří je nutné nahlížet komplexně, tj. z více aspektů. Osobnost stárnoucího a starého člověka disponuje stejnými hledisky a složkami jako osobnost jedince mladšího věku, tj. složkou tělesnou, psychickou, sociální, emoční a také duchovní neboli spirituální. Na podkladě těchto hledisek je formována a determinována kvalita života každého z nás, která je subjektivního, tedy individuálního charakteru.

Proces stárnutí a následné stáří s sebou přináší mnoho rozmanitých změn, které bývají mnohdy považovány jak samotnými seniory, tak i mladšími generacemi za obtěžující nebo dokonce nevhodné a neadekvátní. Změny, které jsou vyvolané procesem stárnutí, se prezentují jak v oblasti tělesné, tak i mentální, kognitivní a emoční.

Současná společnost mnohdy na seniory a jejich problémy, včetně jejich kvality života, zapomíná, neboť v současné společnosti je prosazován především kult mládeže, zdraví, maximalizace výkonu a schopnost pracovat či se učit novému. Ve stáří ale všechny tyto uvedené schopnosti klesají nebo mají stagnující charakter. Možná proto je stáří pojímáno jako něco, čím je lepší se nezabývat.

Bakalářská práce je standardně rozčleněna na část teoretickou a na část praktickou neboli výzkumnou. V rámci teoretické části jsou definovány a popsány pojmy, jako jsou stáří a jeho rozčlenění, adaptace na stáří, následně je zde pozornost věnována aktivnímu a zdravému stárnutí. Samostatná podkapitola je věnována hodnotám života, které lze charakterizovat jako základní postoje k jeho různým oblastem. V následujících kapitolách bude pozornost věnována kvalitě života jako důležitému aspektu života člověka. Bude zde vymezen pojem kvality života, popis jejích dimenzí a možnosti jejího hodnocení. Při hodnocení a zkoumání kvality života je důležité o ní uvažovat jako o velmi složitém fenoménu, který má svůj biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní a etický rozměr a hledisko. Jestliže nahlédneme na kvalitu života určitého jedince z hlediska subjektivního, je sledována jeho životní pohoda a také jeho životní spokojenost. Pro posouzení kvality života je nutné znát také hodnotový systém a očekávání daného jedince.



Teoretická část práce je vypracována za využití odborných literárních a internetových zdrojů, jejichž kompletní seznam je uveden v samostatné kapitole na konci bakalářské práce jako seznam použitých zdrojů.

Výzkumná část bakalářské práce prezentuje a popisuje zrealizované výzkumné šetření, při němž byla využita kvalitativní výzkumná metoda, a to strukturovaný rozhovor se seniory a jejich pozorování. Následně byla provedena kvalitativní obsahová analýza získaných informací a výpovědí od probandů.

Hlavním cílem bakalářské práce je získat informace o kvalitě života seniorů – zahrádkářů, o jejich subjektivním vnímání a možnostech zhodnocení kvality života se zaměřením se na sociální, kulturní a zdravotní kontexty a aspekty stáří.

# 1 Současný stav

## 1.1 Fenomén stáří

Stáří můžeme označit jako pozdní fázi přirozeného průběhu života člověka. V této etapě života člověk bilancuje, nezaměřuje se již tolik na výkon určitých činností, ale spíše hledá smysl svého zbývajících života a zaměřuje se na to, co mu v životě zůstalo. Stáří není nemoc, jak se mnozí mohou mylně domnívat. Stáří je sice provázeno zvýšeným výskytem nemocí, ale zdravotní a funkční stav osob ve stáří se historicky významně zlepšuje a je více než důležité snažit se usilovat o zabezpečení závislých starých osob a zlepšovat jejich zdravotní a funkční stav. Beksová (2013) uvádí, že je velmi nesnadné najít přesnou definici, která formuluje okamžik konce mládí a počátku stáří. Je nezbytné u každé charakteristiky stáří zohlednit individuálně specifické odlišnosti, neboť každý starý člověk má svou osobnost, charakteristické vlastnosti, minulost a zkušenosti, říká autorka.

Dle Čeledové et al. (2016) je stáří poslední vývojová etapa, která život uzavírá osobnostně, duševně i tělesně. Sak a Kolesárová (2012) uvádějí, že stáří je obdobím, kdy se jedinec vrací ve své mysli ke kořenům a porovnává svůj prožitý život s hodnotami a představami, jež měl o životě. Kelnarová a Matějková (2010, str. 114) zase tvrdí, že stáří je „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince, jež kulminují v terminálním stádiu smrti.*“ Podle Stuarda-Hamiltona (1999) můžeme stáří definovat zaměřením se na charakteristické znaky starého člověka. To mohou být například znaky, dle autora, týkající se událostí vzdálených – tzv. vzdálené neboli distální efekty stárnutí a znaky aktuálních dějů – tzv. časově blízké, neboli proximální efekty stárnutí. Dále pak autor uvádí znaky univerzální (např. vrásčitá pokožka) a znaky probabilistické, které jsou pouze pravděpodobné (např. revmatické onemocnění, artróza). S těmito znaky úzce souvisí i pojmy jako primární, sekundární a terciární stárnutí. Primární stárnutí označuje změny stárnocího organismu, které jsou tělesného charakteru, uvádí Beksová (2013). Sekundární stárnutí dle autorky označují zase změny, které nejsou vždy ve stáří častým jevem. Janiš a Skopalová (2016) tvrdí, že sekundární stárnutí je dáno samotným procesem stárnutí, které podléhá zdravotnímu stavu člověka nebo vnějším vlivům stárnutí. Terciární stárnutí vyjadřuje změny prudkého a nápadného

tělesného úbytku, které bezprostředně předcházejí smrti, říká Beksová (2013). Je však důležité si dle Saka a Kolesárové (2012) uvědomit, že stáří nenaplňují pouze jevy a procesy biologického charakteru, ale také psychického, kulturního a sociálního, proto je stáří objektem multidisciplinárního a interdisciplinárního zkoumání.

### 1.1.1 Periodizace stáří

Navrátil et al. (2017) uvádí rozdělení období stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO):

- období raného stáří: 60–74 let
- období vlastního stáří: 75–89 let
- dlouhověkost: 90 a více let

Haškovcová (2010) člení období stáří na:

- zralý věk: 45–59 let
- rané stáří: 60–74 let
- stařecký věk: 75–89 let
- dlouhověkost: 90 a více let

Dále lze období stáří dle Burdy a Šolcové (2016) rozdělit z pohledu poskytování zdravotní a sociální péče na:

- kalendářní věk,
- biologický věk,
- funkční věk.

Kalendářní věk je čas, který člověk prožije bez ohledu na stav organismu, tvrdí Burda a Šolcová (2016). Wahl et al. (2007) uvádí, že chronologický neboli kalendářní věk je společenský konstrukt založený na kalendáři, ale má zásadní vliv na způsob vnímání času a věku. Dle Pokorné (2010) kalendářní věk nevystihuje přesně individuální charakteristiky jedince, ale má velký vliv na zařazení jedince do života společnosti, například určuje termín odchodu do důchodu. Také ovlivňuje vnímání jedince okolím a má velký vliv na sebehodnocení člověka, dodává autorka.

V biologickém věku se hodnotí biologické parametry tělesného a psychického rozvoje, zrání a involuce či opotřebenosti (Čeledová et al., 2016). Vyjadřuje dojem, který jedinec vzbuzuje obvyklým stavem či dojmem lidí určitého věku, dodává autorka. Biologický věk znamená míru opotřebenosti organismu a úbytek jednotlivých tělesných a duševních funkcí, říká Nováková (2011). Pro Eriksona, německého psychologa, představuje stáří integritu, která znamená přijetí svého životního cyklu, lidí a zodpovědnosti ve stáří versus zoufalství, ze kterého plyne strach ze smrti (Kalvach et al., 2004).

Funkční věk je dán biologickými, psychologickými a sociálními charakteristikami a znamená potenciál člověka, uvádí Burda a Šolcová (2016). Morgan a Kunkel (2006) tvrdí, že charakterizování člověka dle funkčního věku je způsob, jak překročit obecný předpoklad o věku, ale je zjevně mnohem složitější tímto způsobem hodnotit poskytování zdravotních a sociálních služeb seniorům.

Kalvach et al. (2004) také zmiňuje věk sociální. Sociální věk podle něj znamená vznik nároku na starobní důchod, změnu potřeb, životního stylu či ekonomické zajištění. S touto charakteristikou se ztotožňuje také Čeledová et al. (2016), která uvádí, že sociální věk určují sociální zkušenosti, sociální status či generační příslušnost. Pro sociální věk je charakteristické dosažení věku k odchodu do důchodu, sebepojetí, to jest přijetí role starého člověka, role prarodiče či například ovdovění, dodává autorka.

### **1.1.2 Adaptace člověka ve stáří**

Adaptace člověka ve stáří probíhá v čase (Kalvach et al., 2004). Aby starší člověk nepocíťoval změnu jako nátlak a mohl se přizpůsobit, potřebuje většinou o něco více času, říká autor. Měli bychom proto brát na integritu osobnosti staršího člověka ohled a jeho volbu adaptovat se jemu vyhovujícím způsobem bychom měli plně respektovat, tvrdí Kalvach et al. (2004). Dle autora je pro někoho vhodné aktivní stáří, u jiných je nutné aktivity omezit nebo je vyloučit a poté nahradit.

Existuje mnoho teorií, které říkají, jak se může stárnoucí člověk nejlépe přizpůsobit změnám, které prožívá. Každá z teorií adaptace ve stáří má své argumenty. Jak uvádí Čeledová et al. (2016), první skupinou je teorie aktivního stáří. Tato teorie říká, že základním předpokladem adaptace ve stáří je zachování dosavadních aktivit a žití

životem středního věku, uvádí autorka. Další teorii tvoří postupné uvolňování z aktivit (Kalvach et al., 2004). Úspěšná adaptace podle této teorie spočívá v tom, že se člověk naopak z činností a funkcí uvolní, říká autor. Čeledová et al. (2016) dodává, že v této teorii jde o pokorné smíření s deficitem stáří až po jejich předjímání. Třetí teorií je substituční teorie, která nám říká, aby člověk své povinnosti a činnosti nahradil vhodnějšími aktivitami, neboť původní jsou pro něj zátěžové (Kalvach et al., 2004). Podle Čeledové et al. (2016), je cílem substituční teorie usilování o selekci udržovaných aktivit.

Mlýnková (2011) uvádí způsoby, jak se mohou jedinci vyrovnávat s vlastním stářím:

- Konstruktivní způsob – senioři jsou se stárnutím a omezením svých schopností smíření, udržují si duševní i tělesnou svěžest pomocí aktivní formy trávení času, zajímají se o vše, co se kolem nich děje.
- Obranný postoj – tato reakce se týká lidí, kteří se naopak nemohou se stárnutím smířit, při nemoci odmítají pomoc. Jde o osoby, které byly dříve velmi aktivní.
- Závislost – lidé ve stáří očekávají, že je někdo povede, udělá za ně veškeré činnosti. Jsou to většinou lidé, kteří byli celý život spíše pasivní.
- Nepřátelský postoj – senioři bývají agresivní, mrzutí, nespokojení, nepřátelští. Tito senioři většinou žijí osaměle, neboť se jim všichni vyhýbají.
- Sebenenávist – při této reakci jsou senioři pesimističtí, lítostiví, mají pocit, že svůj život promarnili. Jsou velmi osamělí, ale sociální kontakty nevyhledávají (Mlýnková, 2011).

## ***1.2 Aktivní a zdravé stárnutí***

Dle tvrzení Haškovcové (2012, str. 46) „*pro zvýšení kvality života ve stáří bychom se měli zaměřit na aktivní stárnutí, prostředí a komunitu vstřícnou ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podporu rodiny a ochranu lidských práv*“. Stárnutí představuje pro společnost i pro seniory obtížný problém, tudíž je potřeba hledat způsoby, které pomohou seniorům tuto periodu života úspěšně zvládnout (Slepička et al., 2015). Problematika stárnutí se týká mnoha aspektů, nejedná se pouze o aspekty zdravotní, sociální či ekonomické, ale také aspekty týkající se vzdělávání a práce (Slepička et al., 2015).

Koncept aktivního stárnutí je nejčastěji doporučovanou strategií při vyrovnávání se s důsledky demografických změn ve společnosti (Tomeš, Šámalová a kol., 2017). Poprvé byl termín použit Světovou zdravotnickou organizací (WHO) v 90. letech 20. století, uvádějí autoři. Dle Štěpánkové et al. (2014) nemá být koncept aktivního stárnutí popřením stárnutí, ale adaptací na procesy, které jsou se stárnutím spojené. Není to o prodloužení středního věku, ale jde o nahrazení zmizelých aktivit nebo vztahů středního věku jinými, které vedou k životní spokojenosti, upřesňuje autorka.

Koncept aktivního stárnutí představoval dříve určitou kritiku předchozího konceptu „úspěšného stárnutí“ (Slepička et al., 2015). Koncept úspěšného stárnutí byl označován jako pokračování v aktivitách i ve starším věku a udržení si určitých hodnot, dodává autor. S nastupujícím věkem však není možné zachovat si všechny role, vazby nebo aktivity spojené se středním věkem, tvrdí Slepička et al. (2015). Tomeš, Šámalová a kol. (2017) poukazují na aktivní stáří jako na soubor předpokladů a aktivit umožňujících seniorům vést svobodný život a plné prožívání práv a svobod.

Zdravé stárnutí představuje zaměření práce Světové zdravotnické organizace (WHO) na stárnutí mezi roky 2015–2030 (World Health Organization, © 2018). Zdravé stárnutí nahrazuje předchozí aktivitu WHO aktivní stárnutí. Zdravé stárnutí jako aktivní stárnutí zdůrazňuje dle WHO potřebu aktivit v různých oblastech a umožnění starším lidem zůstat důležitou součástí pro své rodiny, komunity a ekonomiky (World Health Organization, © 2018).

### ***1.3 Volný čas seniorů***

Volný čas definuje velké množství odborníků. Janiš a Skopalová (2016) uvádějí několik teorií k jeho definování. Jednou z nich je reziduální teorie volného času, která formuluje volný čas jako čas zbytkový neboli čas, který nám zůstane po odečtení všech povinných činností. Janiš a Skopalová (2016, str. 14) také citují Dumazediera, zakladatele pedagogiky volného času, který vnímal volný čas jako „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, kterými se jedinec zabývá ze své vůle, aby si odpočinul, pobavil se nebo zdokonalovat svou tvůrčí kapacitu*“. Holczerová a Dvořáčková (2013, str. 29) definují volný čas jako „*dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění*“.

Janiš a Skopalová (2016) dále vymezují volný čas také jako čas vázaný a čas polovolný. Pod pojmem vázaný čas si lze představit čas, při němž máme volno, ale jsme vázáni nějakou nutností, jde například o čas strávený na cestě k lékaři, do práce či do volnočasové instituce, říká Janiš a Skopalová (2016). Polovolný čas je velmi teoretická kategorie, neboť v praktické rovině nebývá polovolný čas téměř vůbec rozlišován, poukazují autoři. Termín polovolný čas vysvětlují jako čas, ve kterém vykonáváme činnosti ve svém volném čas, ale z poloviny dobrovolně a z poloviny z nutnosti, jako je například práce na zahradě. Zařazení práce na zahradě mezi polovolný čas je však pouze v teoretické rovině, subjektivně se bude jednat o volnočasovou aktivitu, dodávají autoři.

Šubrt a kol. (2014) zase rozdělují volný čas do dvou rovin. V první rovině jde o tzv. produktivní teorii volného času, kdy je volný čas vázán na práci a slouží pracovní oblasti, říká autor. V druhé rovině chápeme volný čas jako zcela nezávislou, svobodnou záležitost člověka (Šubrt a kol., 2014).

Volný čas nabízí seniorům prostor pro seberealizaci a uplatnění i po odchodu do důchodu, avšak pod podmínkou dostatečné ekonomické saturace a možnosti užívání si služeb a výrobků zpříjemňujících čas seniorů (Slepička et al., 2015).

Dvořáčková (2012) uvádí, že pro kvalitu života ve stáří je důležité, aby jedinci udržovali a navazovali stále nová přátelství a prohlubovali mezigenerační rozdíly. Je podstatné, aby aktivita jedinců ve stáří zahrnovala jak fyzickou, tak duševní činnost, říká autorka. Dle Štěpánkové et al. (2014) by měly zájmové aktivity seniorů nahradit každodenní pracovní činnosti spojené se zaměstnáním. Dle autorky je potřeba mít v denním režimu pravidelné aktivity tvořící zhruba 60 % času tráveného v zaměstnání. Volnočasové aktivity významně ovlivňují průběh stárnutí a při pravidelném provádění ovlivňují také kvalitu života seniorů, tvrdí autorka. Seniori provádějící volnočasové aktivity jsou schopni lépe realizovat také nezbytné činnosti, které jsou spojené se sebeobslužností a nezávislostí (Štěpánková et al., 2014).

#### ***1.4 Hodnoty života***

Jak uvádí Kosová et al. (2014), hodnoty mají pro člověka velký význam, neboť se dotýkají jeho nitra a vyvolávají v něm zaujatost pro emoční a rozumové ztvárnění.

Podle autorky je základní hodnotou hodnota života. I když je život náročný nebo v něčem omezený, je třeba ho přijímat (Kosová et al., 2014).

Hodnota života je velmi důležitá pro kvalitu života, neboť jak uvádí Dvořáčková (2012, str. 62), „*hodnota života je dána životem samotným a kvalita života znamená naplnění této hodnoty*“. Cakirpaloglu (2012) popisuje hodnoty jako životní postoje, které nám ukazují, čeho si v životě nejvíce vážíme a co považujeme v životě za nejdůležitější, nebo hodnoty motivující nás k dosahování našich cílů. Hodnota života má v sobě energetický potenciál, tvrdí Kosová et al. (2014). Síly, které rostou z vnímání hodnot a vztahování se k světu, je možno zapojit do procesu uzdravování, dodává autorka.

Dle Kosové et al. (2014) můžeme hodnoty rozdělit do tří kategorií: zážitkové, tvůrčí a postojové. Hodnoty zážitkové spočívají v prožitku intenzity vztahu k přírodě, člověku nebo třeba uměleckému dílu, říká autorka. Zážitek je něco, co nechceme za každou cenu vlastnit, je to něco, čeho se můžeme dotknout pouze srdcem, vysvětluje autorka. Zážitkové hodnoty je možné zesílit například fotografiemi ze života lidí nebo jejich rodin, neboť při prohlížení fotografií ožívají příběhy, objevují se vzpomínky, emoce i současné zážitky (Kosová et al., 2014). Tvůrčí hodnoty vycházejí z dovedností a schopností člověka, říká Kosová et al. (2014). Vymětal (2004) tvrdí, že smysluplnost života člověk může nabýt tím, že vykoná hodnotný čin, vytvoří hodnotné dílo. Podle toho, jak jedinec pojímá smysl své práce, dává cenu vlastnímu úsilí (Kosová et al., 2014). Postojové hodnoty realizuje člověk tehdy, když přijme to, co si nevybral, a nemůže to změnit (Kosová et al., 2014). Dle Vymětala (2004) může život člověka získávat smysluplnost i tam, kde je člověk bezmocný.

Každý jedinec si utváří svou hodnotovou orientaci neboli žebříček hodnot tím, jak přikládá každé hodnotě jinou váhu (Duffková et al., 2008). Tento žebříček vzniká na základě životních zkušeností a je ovlivněn mnoha faktory jako například hodnotovou orientací lidí v jeho nejbližším okolí, masmédií či hodnotami, které uznává společnost, ve které žije, vysvětlují autoři. Pro starší jedince, kteří končí kolem 65. roku věku svou pracovní kariéru, přestávají být otázky spojené s pracovním výkonem prioritní, uvádí Hubinková a kol. (2008). V této etapě života jsou pro ně nejdůležitější hodnoty spojené se zdravotním stavem, sociálními vazbami, především s rodinou, a smysluplností prožitého času, říká autorka.



## 1.5 Kvalita života

Dle Slezáčkové (2012) představuje kvalita života těžko pochopitelný pojem pro jeho komplexnost a multidimenzionálnost. Má svůj rozměr biologický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní i etický, říká Slezáčková (2012). S tím se ztotožňuje i Šubrt a kol. (2008, str. 122), který uvádí, že se „*kvalita života dotýká pochopení lidské existence smyslu života a samotného bytí. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka*“. Také Tomeš, Šámalová a kol. (2017) považují kvalitu života za vícerozměrný, subjektivní a měřitelný konstrukt.

Kvalita života bývá vymezována od obecných definic, např. „schopnost vést normální život“, „seberealizace“ až po komplexnější formulace zaměřující se na jeden specifický aspekt kvality života (Vaňurová, Mühlpachr, 2005). Dle Payna (2005) bychom mohli kvalitu života chápat jako důsledek vzájemného působení mnoha různých faktorů. Jsou to sociální, zdravotní, ekonomické a environmentální podmínky, které spolu hromadně interagují, čímž působí na lidský vývoj na úrovni jednotlivců i celých společností, tvrdí Payne (2005). Šubrt a kol. (2008) vysvětluje, že je kvalita života dána subjektivním vnímáním individuálního života jedince, kde je důležitý pocit pohody pramenící z tělesné, duševní a sociální vyrovnanosti. Tomeš, Šámalová a kol. (2017) zase uvádějí, že kvalita života představuje cíl lidského úsilí, který přesahuje materiální hodnoty formulované objemovými ukazateli.

### 1.5.1 Rozsah pojetí kvality života

Křivohlavý (2002) mapuje problematiku kvality života hierarchicky rozdělenou do odlišných sfér, podle Engelse a Bergsmý na: makro-rovinu, mezo-rovinu a personální rovinu. Při zabývání se kvalitou života je nezbytné si ujasnit, o kterou rovinu nám jde, dodává Křivohlavý (2002).

Makro-rovina se zabývá otázkami kvality života velkých společenských celků například určité země, říká Křivohlavý (2002). Podle autora jde o absolutní smysl života a problematika kvality života se stává součástí základních politických úvah. V mezo-

rovině jde dle autora o měření kvality života v malých skupinách, např. v domově pro seniory. Zde je významný respekt k morální hodnotě života člověka, ale i sociální klima, vzájemné vztahy mezi lidmi a uspokojování základních potřeb každého člena určité společenské skupiny, říká autor. Personální rovina se zaměřuje na život jednotlivce, na subjektivní hodnocení zdravotního stavu, avšak musíme brát zřetel na osobní hodnoty jednotlivce – jeho představy, naděje, očekávání, tvrdí Křivohlavý (2002). Čtvrtou rovinou je rovina fyzické existence, ve které jde o pozorovatelné chování druhých lidí, avšak v této rovině postrádáme něco, co je pro hlubší pojetí kvality života nepostradatelné (Křivohlavý, 2002).

Jiný rozsah pojetí kvality života prezentují Vaňurová, Mühlpachr (2005). Ti uvádějí tříúrovňový model kvality života podle Kováče, který je tvořen třemi navzájem provázanými úrovněmi. Bazální úroveň, která znázorňuje tělesný stav, psychické fungování, funkční rodinu a životní prostředí, mezo-úroveň neboli individuálně specifickou, civilizační a meta-úroveň čili elitní, kulturně duchovní (Vaňurová, Mühlpachr, 2005).

### **1.5.2 Dimenze kvality života**

Ke konceptu kvality života můžeme přistupovat z hlediska subjektivního a objektivního, říká Janiš a Skopalová (2016). Subjektivní kvalita života koreluje s psychickou pohodou a vyrovnaností se životem, vysvětlují autoři. Týká se jedincova vnímání svého postavení ve společnosti v souvislosti s jeho kulturou a fyzickým zdravím, dodávají autoři. Naopak objektivní kvalita života znamená spokojenost člověka s jeho životem, vycházející z kognitivního hodnocení a emočního prožívání (Janiš a Skopalová, 2016). Objektivní kvalitu života také definují Vaňurová a Mühlpachr (2005) jako souhrn zdravotních, sociálních, ekonomických a environmentálních podmínek ovlivňujících život člověka.

Kubátová (2010) definuje podle Balcara, českého psychologa, pojetí kvality života pomocí tří dimenzí. Dimenze tělesná, kterou chápeme jako zdraví, ve významu fyzické zdatnosti, dimenze duševní neboli dimenze štěstí, která je zde chápána jako prožívaná slast a uplatňovaná moc, říká Kubátová (2010). Třetí dimenze je duchovní, rozumí se jí

prožitek smysluplnosti vlastního života charakterizované zacíleností, motivovaností a činností, uvádí Kubátová (2010).

Světová zdravotnická organizace (WHO) diagnostikuje čtyři základní oblasti dimenze kvality lidského života:

- Fyzické zdraví – schopnost pracovat, mobilita, odpočinek;
- Psychické zdraví – pocity, myšlení, víra;
- Sociální vztahy – osobní vztahy, sexuální aktivita;
- Prostředí – domácí prostředí, finance, bezpečí

(Vaňurová, Mühlpachr, 2005).

### **1.5.3 Měření kvality života**

Existuje velké množství metod, kterými se kvalita života měří. Křivohlavý (2002) rozděluje metody měření kvality života do tří skupin:

- metody objektivní – kvalitu života hodnotí druhá osoba,
- metody subjektivní – kvalitu života hodnotí sama zkoumaná osoba,
- metody smíšené – kombinace metody objektivní a subjektivní

(Křivohlavý, 2002).

## **1.6 Kvalita života ve stáří**

Z pohledu jedince je kvalita života velmi subjektivní a individuální pojem, jelikož každý člověk vyznává různé životní hodnoty, které se v průběhu jeho života s přibývajícím věkem mění. Co považuje jeden člověk za významné, může druhý považovat za zcela nedůležité.

Většina starších lidí hodnotí kvalitu svého života na základě sociálních kontaktů, závislosti, zdraví, hmotných poměrů a sociálních srovnání pozitivně, uvádí Netuveli a Blane (2008). Autoři dále dodávají, že adaptace a odolnost mohou hrát důležitou roli

při zachování dobré kvality života. Dva hlavní faktory, které je třeba zvážit s ohledem na kvalitu života ve stáří, jsou demence a deprese, popisují autoři. Tomeš a Šámalová (2017) zase považují za faktory ovlivňující kvalitu života ve stáří zdravotní stav, sociální vztahy, aktivitu, schopnost vykonávat smysluplné činnosti a funkční aktivitu.

Zjistit kvalitu života ve stáří je poměrně obtížné, neboť je tato veličina ovlivněna aktuálním emocionálním a funkčním stavem, říká Beksová (2013). Kvalita života ve stáří vyjadřuje dle autorky nejvýznamnější životní preference s úrovní saturace podstatných hodnot. Při zjišťování kvality života ve stáří se zaměřujeme na orientaci daného člověka a hodnocení smysluplnosti jeho života, uvádí Beksová (2013).

## **2 Praktická část**

### **2.1 Cíl práce a výzkumné otázky**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem práce je získat informace o kvalitě života seniorů – zahrádkářů, o jejich subjektivním vnímání a hodnocení kvality života se zaměřením na sociální, kulturní a zdravotní kontexty.

#### **2.1.2 Výzkumné otázky**

- VO1: Jak hodnotí senioři zapojení ve výzkumu kvalitu svého života?
- VO2: Jaké oblasti, aspekty kvality života uvádějí ve svých výpovědích a jak je hodnotí?
- VO3: Považují svůj život za kvalitní?

## 2.2 *Operacionalizace pojmů*

### **Senioři**

V odborné literatuře nenajdeme přesný význam pojmu „senior“. Podle Špatenkové a Smékalové (2015) se pojem „senior“ používá jako synonymum pro pojmenování starého člověka. V minulosti byli staří lidé pojmenováni jako stařena, stařec, což má velice hanlivý podtext (Haškovcová, 2010). Gerontologie neboli věda o stáří začala používat označení geron (z řeckého geron = stařec) nebo geront, uvádí Haškovcová (2010). Dle autorky mnoho odborníků také začalo používat pojmy jako dříve narození občané, přestárlí občané, což nebylo příliš výstižné

Podle Janiše a Skopalové (2016) je označování lidí za seniory velmi subjektivní, neboť bychom mohli k člověku přiřazovat mnoho faktorů, jako je například narození vnoučete či ztráta autonomie, které by ho označovaly za seniora. Autoři vysvětlují, že je důležité určit objektivní faktor, který vymezí, koho můžeme označit za seniora. Podle autorů je jasný objektivní faktor kalendářní věk jedince, neboť je přirozený a jednoduše statisticky zachytitelný.

## **2.3 Metodika**

### **2.3.1 Použitá metodika**

Pro zpracování praktické části bakalářské práce byla zvolena strategie kvalitativního výzkumu. Průcha a Veteška (2016) tvrdí, že kvalitativní výzkum poskytuje hluboký vhled do zvláštností jevů a procesů, které bychom v kvantitativním výzkumu jistě nezachytili. Dle Hendla (2016) je pro kvalitativní výzkum typické to, že se na začátku výzkumu vybere téma a stanoví základní otázky, které se můžou v průběhu výzkumu modifikovat či měnit. Při výzkumu mohou vznikat také hypotézy či nová rozhodnutí, dodává Hendl (2016). Autor dále uvádí, že výzkumník pracuje s lidmi přímo v terénu. Analýza a sběr dat poté probíhají v poměrně dlouhém časovém intervalu, říká Hendl (2016).

Realizace kvalitativního výzkumu byla provedena metodou dotazování a technikou strukturovaného rozhovoru. Jeho základem je vytvoření schématu a okruhů otázek, které pak výzkumník klade účastníkům výzkumu, uvádí Miovský (2006). Otázky lze během rozhovoru měnit, pokládat doplňující otázky, čímž se téma může rozpracovat více do hloubky, říká autor.

### **2.3.2 Výzkumný soubor**

Pro výběr výzkumného souboru byl zvolen záměrný výběr. Při tomto výběru nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka či úsudek zkoumané osoby, uvádí Chráska (2016). Nejprve se stanoví určité kontrolní znaky, podle kterých se výběr orientuje, říká autor. Jandrourek (2012) uvádí, že těmito znaky může být například pohlaví, věk či sociální skupina. Také Miovský (2006) uvádí, že základním kritériem pro výběr může být například členství v určité sociální či jiné skupině.

Výzkumný soubor je tvořen obyvateli města Netolice ve věku od 63 do 79 let, které spojuje volnočasová aktivita zahrádkaření a kteří byli ochotni na výzkumu spolupracovat. Pro výzkum jsem požádala celkem 13 seniorů prostřednictvím osobního kontaktu. S výzkumem souhlasilo celkem 5 osob, z toho 4 ženy a 1 muž.

### **2.3.3 Realizace výzkumu**

Rozhovory s respondenty byly zrealizovány v období od září roku 2017 do ledna roku 2018. Nejprve jsem oslovila několik kandidátů, sdělila jim záměr mého výzkumu a požádala je o spolupráci. Někteří kandidáti mě však rychle odmítli. Nakonec se mi podařilo sehnat a vyměnit si telefonní kontakty celkem se 7 kandidáty s tím, že se brzy spojíme a domluvíme přesný termín a čas schůzky. Těsně před realizací rozhovorů však 2 kandidáti schůzku zrušili, tudíž jsem rozhovor uskutečnila celkem s 5 respondenty. Realizace všech rozhovorů proběhla u respondentů doma. Rozhovory trvaly většinou od 10 do 25 minut. Rozhovor byl veden vždy individuálně za účasti výzkumníka a respondenta. S respondenty jsem se nejprve přivítala a poté je seznámila s účelem a obsahem výzkumu a také s počtem a typem otázek. Následně jsem jim oznámila, že bude rozhovor nahráván na diktafon a zeptala se jich, zda s tím souhlasí. Poté jsem je požádala o přečtení a podepsání informovaného souhlasu s účastí na výzkumu. Celý rozhovor byl nahrán na diktafon a doslovně přepsán, aby byla zachována jeho autentičnost. Během rozhovoru jsem se nesetkala s tím, že by respondenti nechtěli odpovědět či by jim nějaké otázky vadily. Naopak byli velmi ochotní a vstřícní. Přesto jsem se mnoho informací dozvěděla mimo záznamové zařízení. V závěrečné části naší schůzky jsem položila respondentům doplňující otázky, které se týkaly základních demografických údajů. Rozhovor byl zpracován dle jednotlivých výzkumných otázek. Schéma otázek i prepisy rozhovorů jsou přílohou této bakalářské práce. Nahrávky rozhovorů a podepsané informované souhlasy jsou k dispozici u autorky práce.

### **2.3.4 Etické předpoklady výzkumu**

Všechny respondenty jsem seznámila s podmínkami, cílem a záměrem výzkumu. Oslovení respondenti se výzkumu zúčastnili zcela dobrovolně a při provádění výzkumu neutrpěli žádnou újmu. Podepsali informovaný souhlas s využitím rozhovoru ve výzkumu, jehož vzor je přílohou bakalářské práce. Důraz výzkumu je kladen na důvěrnost a ochranu osobních údajů, proto byli respondenti ubezpečeni o anonymitě této práce a o tom, že výsledky získané z výzkumného šetření nebudou použity jinak, než k jejich interpretaci. Důležitým etickým pravidlem je dle Miovského (2006) empatická neutralita, což znamená, že výzkumník projevuje vůči účastníkům výzkumu zájem, účast a porozumění, ale ke zjištěným skutečnostem je neutrální a měl by se



vyvarovat hodnocení. Jelikož je výzkumné šetření anonymní, nejsou zde uvedena jména respondentů, ale jsou označeni písmeny a čísly (R = respondent).

## 2.4 Výsledky výzkumu

Z výzkumného šetření jsem získala velké množství dat o každém respondentovi. Zaměřila jsem se na charakteristiky a vlastnosti každého jednotlivce. Při provádění výzkumu jsem musela pečlivě naslouchat, pozorovat a soustředit se na pozadí každé výpovědi respondenta, které by mi pomohlo zjistit význam zahrádkaření v životě seniora a jeho odraz v kvalitě života.

### 2.4.1 Základní informace o komunikačních partnerech

Výzkumného šetření se zúčastnily celkem 4 ženy a 1 muž. Ženy jsou ve věku od 63 do 79 let a muži je 68 let. Celkem 3 respondentky jsou vdané a žijí s manželem. Respondentka číslo 3 je vdova a žije sama. Respondent číslo 5 je vdovec a žije sám se svým psem. Tabulka dále ukazuje dobu, po jakou se respondenti věnují zahrádkaření. Celkem 3 ženy se zahrádkaření věnují téměř od mládí a zbylí 2 respondenti se věnují tomuto koníčku od doby odchodu do důchodu.

**Tabulka č. 1 – Základní informace o komunikačních partnerech**

	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Rodinný stav</b>	<b>Doba zahrádkaření</b>
<b>R1</b>	Žena	63 let	Vdaná	Kolem 30 let
<b>R2</b>	Žena	65 let	Vdaná	Kolem 30 let
<b>R3</b>	Žena	70 let	Vdova	Kolem 40 let
<b>R4</b>	Žena	79 let	Vdaná	Od důchodového věku
<b>R5</b>	Muž	68 let	Vdovec	Od důchodového věku

Zdroj – vlastní výzkum

## **2.4.2 Analýza jednotlivých případů**

### **2.4.2.1 Respondent č. 1**

#### **Charakteristika**

Respondentka na mě působila od začátku velmi mile. Po vzájemném přivítání mi nabídla čaj a čerstvě upečenou bábovku. Zmínila se, že moc ráda peče, hlavně pro svého vnoučka, který je pro ni vším. Celý dům i jeho okolí bylo velmi čisté, upravené a moderní. Bylo patrné, že dům prošel nedávnou rekonstrukcí, jelikož byla ve vzduchu cítit vůně nového nábytku. Nepoznala bych, že v dolní části domu žijí starší manželé. V obývacím pokoji bylo rozmístěno několik fotografií dětí a černé kočky. Respondentka mi také ukázala kalendář z fotografií, který pro ni udělala nejstarší vnučka.

Respondentka je silnější postavy a bylo na první pohled patrné, že ji trápí bolesti zad, jelikož měla na zádech nahřívací pás. Jinak na mě působila příjemně a neustále se usmívala. Při rozhovoru, který jsem nahrávala na diktafon, na mě však respondentka začala působit velmi nervózně, mluvila rychle. Měla jsem pocit, jako by chtěla mít rozhovor co nejrychleji za sebou. Na otázky odpovídala krátkými větami. Snažila jsem se ji rozmluvit, dát jí prostor k vyprávění, ale bylo patrné, že chce pouze rychle odpovědět na otázky a mít rozhovor hotový.

#### **Shrnutí informací z rozhovoru**

Respondentem číslo 1 je žena, která žije ve větším dvoupatrovém domu v Netolicích se svým manželem, synem, snachou a tříletým vnukem. Jelikož je již v důchodovém věku a nechodí do práce, stará se celé dny o svého vnuka, který ještě nechodí do školky. Pokud to počasí a zdraví dovolí, hodně času tráví na své zahrádce u domu, kde obstarává zeleninu, bylinky a okrasné stromy. Na zahradě pracuje již od mládí, tudíž si neumí představit, že by zahrádku neměla. Nejraději využívá zahradu ke společným chvílím se svou rodinou, a to od jara do podzimu, kdy mohou na zahradě společně grilovat, koupat se v bazénu či pečovat o květiny. Jako hodnoty života uvádí respondentka rodinu a zdraví, dále pak zmiňuje zvířátka a zahrádku. Její rodina jí s pracemi hodně pomáhá. Přátele nemá, pouze sousedy, se kterými si vyměňuje rady a zkušenosti. Jiné přátelé nemá. Ve výpovědi několikrát zmiňuje svého tříletého vnuka,

je tedy patrné, že je na něm hodně závislá. Respondentka má hodně zdravotních problémů, a to problémy s páteří, cukrovku druhého typu, vysoký krevní tlak a vředy na dvanácterníku, což ji sice omezuje při práci na zahradě, ale zároveň jí pobyt na čerstvém vzduchu pomáhá tyto obtíže překonat. Kromě zahrádkaření, které je jejím největším koníčkem, má respondentka zálibu v háčkování, vyšívání a křížovkách.

**Tabulka č. 2** – Informace získané z rozhovoru s R1

<b>Pohlaví</b>	Žena
<b>Věk</b>	63 let
<b>Rodinný stav</b>	Vdaná
<b>Bydlení</b>	S manželem, synem, snachou a vnukem.
<b>Charakteristika respondenta</b>	Milá, skromná, závislá na rodině, pro svou rodinu by obětovala vše, nápomocná, pracovitá, ochotná, laskavá.
<b>Zdravotní problémy</b>	Problémy s páteří, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak, zaléčené vředy na dvanácterníku, prodělala 7 operací, překonala těžkou nemoc.
<b>Vliv zdravotních problémů na zahrádkaření</b>	Hodnotí spíše pozitivně, k překonání potíží jí pomáhá pobyt na sluníčku a na čerstvém vzduchu.
<b>Hodnoty života</b>	Rodina, vnoučata, zdraví, zvířata, zahrada.
<b>Rodinné a přátelské vztahy</b>	Rodinu považuje za nejdůležitější, je závislá na svých vnoučatech. Přátel moc nemá, pouze několik sousedů, se kterými se stýká.
<b>Vliv zahrádkaření na rodinné a přátelské vztahy</b>	Zahrádkaření ji s rodinou i přáteli sbližuje, rodina jí pomáhá s veškerými pracemi, na zahradě tráví s rodinou hodně volného času.

	Se sousedy si zase vyměňuje rady a zkušenosti.
<b>Význam zahrádkaření pro život</b>	Zahrádkaření jí umožňuje trávit hodně volného času se svou rodinou a zvířátky. Moc ráda pobývá na čerstvém vzduchu. Ráda na zahrádce hlídá vnuka.
<b>Čas a finance</b>	Volného času má hodně, jelikož vnuk, kterého hlídá, je samostatný, má tedy na své záliby dostatek času. Financí moc nemá, ale dokáže si našetřit. S financováním jí také pomáhá její rodina.
<b>Jiné aktivity</b>	Háčkování, vyšívání, křížovky.

Zdroj – vlastní výzkum

#### 2.4.2.2 Respondent č. 2

##### Charakteristika

Rozhovor s respondentkou číslo 2 se uskutečnil u ní doma v panelovém bytě v Netolicích, kde bydlí společně se svým manželem. Paní mě velmi přátelsky přivítala, působila uvolněně, pozitivně, měla dobrou náladu. Její muž mě také ihned přivítal, následně však odešel do vedlejší místnosti. Byt na mě působil starším dojmem, byl čistý, uklizený, obývacím pokojem se linula vůně dřevěného starožitného nábytku. Také respondentka č. 2 mi nabídla šálek čaje a přinesla na stůl domácí plněné koblíhy a několik kousků lineckého cukroví.

Respondentka byla velmi pozorná, bylo na ní vidět, že má dostatek energie, žádné zdravotní problémy na ní nebyly patrné. Ihned po příchodu byla paní velmi komunikativní, mluvila plynulým, avšak nespisovným jazykem. Působila velmi

přátelsky, bylo na ní vidět, že se na rozhovor moc těší. Prozradila mi, že se před chvílí vrátila z procházky, na které byla se svou blízkou přítelkyní, která bydlí o patro výše.

### **Shrnutí informací z rozhovoru**

Respondentem číslo 2 je žena, která bydlí v panelovém domě v centru města Netolice. Žije zde se svým manželem. Zhruba před 30 lety si s manželem pořídili zahradu, na které je postavená menší chata. Zahradu od té doby stále obnovují a obhospodařují. Jelikož pracuje na zahradě od mládí, nedovede si představit, že by zahrádku neměla. Pro práci na zahradě překoná i zdravotní komplikace, které ji trápí. Respondentka má zdravotní problémy se zády, které ji sužují již od mládí. V poslední době se tyto problémy zhoršují. Dále hovoří o zdravotních problémech s kyčlemi. Jako hodnoty života uvádí respondentka zdraví, rodinu, přátele a zahradu. Respondentka se snaží zapojit do prací na zahradě hlavně vnoučata. Ráda jim vše vysvětluje, učí je a povídá si s nimi. Manžel jí zase pomáhá s hrubšími pracemi. Svou rodinu obdarovává výpěstky ze zahrady. Zahrádkaření proto považuje za společnou rodinnou aktivitu. Respondentka zmiňuje i přátele, se kterými ji sblížuje právě ono zahrádkaření. Večery tráví se svými přáteli na zahradě a užívá si jejich společnosti. Respondentka také zmínila, že dokud bude mít sílu a bude schopna, na zahrádku bude stále chodit. Jako svou zálibu uvádí kromě zahrádkaření také četbu, sledování seriálů, filmů a soutěží v televizi.

**Tabulka č. 3 – Informace získané z rozhovoru s R2**

<b>Pohlaví</b>	Žena
<b>Věk</b>	65
<b>Rodinný stav</b>	Vdaná
<b>Bydlení</b>	S manželem
<b>Charakteristika respondenta</b>	Milá, příjemná, hovorná, laskavá, přátelská. Má ráda svou rodinu a přátele.
<b>Zdravotní problémy</b>	Trpí bolestmi zad, špatné kyčle.

<b>Vliv zdravotních problémů na zahrádkaření</b>	Zdravotní problémy ji velmi omezují při pracích na zahradě, ale je ochotná tyto problémy překonat, jelikož si nedovede představit život bez zahrady.
<b>Hodnoty života</b>	Zdraví, rodina, zahrada, přátelé.
<b>Rodinné a přátelské vztahy</b>	Má velmi velkou rodinu, se všemi jejími členy se navštěvuje. Mají mezi sebou hezké vztahy. Má několik přátel, se kterými ji spojuje právě zahrádkaření. Také má jednu blízkou přítelkyni.
<b>Vliv zahrádkaření na rodinné a přátelské vztahy</b>	Zahrádka ji s rodinou i přáteli sblížuje. Rodina jí s pracemi pomáhá. Výpěstky ze zahrady obdarovává svou rodinu. Snaží se vnoučata zapojit do prací na zahradě. S přáteli ji spojují hlavně večery, kdy společně sedávají na zahradě a hovoří.
<b>Význam zahrádkaření pro život</b>	Zahradu má od mládí, nedovede si představit život bez zahrádkaření. Kvůli práci na zahradě přetrpí i zdravotní potíže. S manželem a i s rodinou považuje zahrádkaření za společnou aktivitu.
<b>Čas a finance</b>	Času má dostatek, jelikož je již v důchodu. Volný čas tráví nejraději na své zahradě s rodinou či přáteli. Financí moc nemá, ale s výdaji vždy počítá.
<b>Jiné aktivity</b>	Četba, sledování televize.

Zdroj – vlastní výzkum

### **2.4.2.3 Respondent č. 3**

#### **Charakteristika**

Rozhovor s respondentkou číslo 3 se uskutečnil také u ní doma, v panelovém bytě, kde žije sama. Paní mě po přivítání usadila do obývacího pokoje a nabídla mi šálek kávy. Působila na mě vlídným, přátelským dojmem, avšak na její tváři jsem si nemohla nevšimnout, že skrývá velký smutek. Celý byt na mě působil smutným dojmem, všude bylo ticho. Na obývací stěně bylo nespočet fotografií, znázorňujících usmívající se slečny a jedno malé miminko. V rohu místnosti pod starožitnými nástěnnými hodinami stál stoleček a na něm sušené květiny, váza s čerstvými květinami a několik fotek sympatického starého pána s respondentkou. Respondentka mi prozradila, že je to její zesnulý manžel, který zemřel před nedávnou dobou a je pro ni velmi obtížné žít život bez něj.

I přes veškerou bolest, kterou musela zažívat, na mě má respondentka působila laskavým, vlídným dojmem. Snažila se spolupracovat, na rozhovor se těšila. I když komunikativní moc nebyla, snažila se přesto odpovídat na všechny mé dotazy.

#### **Shrnutí informací z rozhovoru**

Respondentem číslo 3 je žena, která žije sama v panelovém domě. Zahradu si s manželem opatřili po narození dětí. Ze začátku nevěděli, co taková zahrada obnáší, ale postupem času se společně vše naučili. Nyní si nedovede představit život bez zahrádkaření. Všechn svůj volný čas ráda tráví na své zahradě, kde relaxuje a pěstuje ovoce, zeleninu či květiny. Vážnějšími zdravotními problémy netrpí, občas ji trápí bolest zad či kloubů. Jako hodnoty života uvádí respondentka rodinu – dcery a vnoučata, kvůli kterým se snaží pěstovat co nejvíce ovoce a zeleniny. Zahrádkaření ji s rodinou velmi sblížuje. Své vnučky se snaží zapojit do prací na zahradě. Velice často se s rodinou navštěvuje a předává jí své rady a zkušenosti. Dále respondentka zmiňuje přátele, kteří jsou pro ni také velmi důležití. Má několik přátel, se kterými chodí přes zimu na procházky. Velmi přátelské vztahy má i se sousedy v zahrádkářské kolonii. S nimi si vyměňuje zkušenosti, výpěstky nebo pořádají společná grilování. Na zahradě tráví respondentka veškerý svůj volný čas. Jelikož je v důchodu, volného času má hodně. Pokud není na své zahradě, navštěvuje svou nejstarší vnučku, která bydlí nedaleko Netolic.



**Tabulka č. 4 – Informace získané z rozhovoru s R3**

<b>Pohlaví</b>	Žena
<b>Věk</b>	70
<b>Rodinný stav</b>	Vdova
<b>Bydlení</b>	Sama
<b>Charakteristika respondenta</b>	Prívětivá, laskavá, sklíčená, opatrná, samostatná. Zaměřená hodně na rodinu.
<b>Zdravotní problémy</b>	Má běžné zdravotní problémy, bolí ji klouby a občas záda. Vážnější zdravotní problémy nemá.
<b>Vliv zdravotních problémů na zahrádkaření</b>	Zahrádkaření ji baví, nepocítuje vliv zdravotních problémů na práci. Z důvodu vyššího věku jí jde práce pomaleji.
<b>Hodnoty života</b>	Rodina – dcery, vnučata, přátelé, zahrada.
<b>Rodinné a přátelské vztahy</b>	Manžel jí zemřel, zaměřuje se proto hodně na své dcery a vnučata. Má je ráda, udělala by pro ně cokoli. Má několik blízkých přátel.
<b>Vliv zahrádkaření na rodinné a přátelské vztahy</b>	Zahrádka jí s rodinou hodně sbližuje, kvůli ní se snaží pěstovat zeleninu a ovoce a dělat jí tímto způsobem radost. Snaží se zapojit do práce také své vnučky. Ráda rodině pomáhá a předává rady a zkušenosti.
<b>Význam zahrádkaření pro život</b>	Zahrádkaří od mládí, neumí si představit, že by nemohla na zahradě posedět, poslouchat ptáky, pěstovat květiny, ovoce či zeleninu.

	Na zahradu chodí téměř každý den.
<b>Čas a finance</b>	Času má dostatek, jelikož je v důchodu. Nedostatek financí nemá, musí si však celou zimu šetřit na potřebné věci k zahrádkaření.
<b>Jiné aktivity</b>	Četba, procházky s přáteli, křížovky.

Zdroj – vlastní výzkum

#### **2.4.2.4 Respondent č. 4**

##### **Charakteristika**

Respondentka číslo 4 mě přivítala velice vřele, neustále se usmívala a měla velmi dobrou náladu. Rozhovor se uskutečnil v bytě panelového domu, kde bydlí se svým manželem. Paní mě po přivítání provedla celým bytem, ukázala mi obrazy od neznámých malířů visící na zdech, fotografie jejího tříletého vnuka a roční vnučky a poté mi představila svého manžela, který sledoval v obývacím pokoji televizi. Překvapilo mě, že má respondentka navzdory svému vysokému věku tolik energie. Nebylo na ní patrné žádné omezení pohybového aparátu. Respondentka mi během ukazování fotografií vyprávěla o svých vnučatech. Poté začala vyprávět historky o svých přátelích, zmínila se, že mají s manželem opravdu hodně přátel. Pořádají různá společná posezení, navštěvují vinárny a kavárny. Bylo na ní vidět, že je na svých přátelích hodně závislá, jelikož se s rodinou moc často nevidají. Při vyprávění byla respondentka velmi hovorná, bylo obtížné její vyprávění ukončit a směřovat náš rozhovor k vymezenému cíli.. Při rozhovoru už respondentka tolik hovorná nebyla, působila trochu napjatě. Připadalo mi, že ji některé otázky spíše obtěžují a že chce hovořit sama bez nahrávání na diktafon.

## Shrnutí informací z rozhovoru

Respondentem číslo 4 je žena, která žije se svým manželem v bytě panelového domu v Netolicích. Má to štěstí, že netrpí žádnými vážnými zdravotními obtížemi, má pouze běžné zdravotní problémy přiměřené jejímu věku. Jako hodnoty života uvádí respondentka zdraví, rodinu, přátele a zahradu. Má dvě vnoučata, která jí dělají velkou radost. Rodina však bydlí daleko, tudíž se spolu nemohou často vídat. Pro respondentku jsou velmi důležití její přátelé, neboť bez nich by její život nebyl naplněn. Je velmi společenská. S přáteli ji také sblížuje její záliba v zahrádkaření, neboť se jim ráda pyšní svou zahrádkou. Navzájem si také vyměňují názory a rady. Na zahrádce však ráda pracuje sama. Je to její největší koníček, neumí si představit, že by nemohla na své zahrádce pracovat. Zahrádkaření se začala věnovat až v důchodovém věku, jelikož na to dříve neměla moc času. Svěřila se, že ji zahrádkaření velmi obohatilo. Jiné koníčky nemá, neboť postupem času zájem o jiné záliby opadl.

Tabulka č. 5 – Informace získané z rozhovoru s R4

<b>Pohlaví</b>	Žena
<b>Věk</b>	79
<b>Rodinný stav</b>	Vdaná
<b>Bydlení</b>	S manželem
<b>Charakteristika respondenta</b>	Usměvavá, hodná, společenská, energická. Má ráda, když se kolem ní něco děje. Má ráda společnost.
<b>Zdravotní problémy</b>	Nemá vážné zdravotní komplikace, pouze běžné problémy přiměřené věku.
<b>Vliv zdravotních problémů na zahrádkaření</b>	Zdravotní problémy ji omezují při různých úkonech. Je pomalejší, práce jí jde pomalu.
<b>Hodnoty života</b>	Zdraví, rodina, přátelé, zahrada.

<b>Rodinné a přátelské vztahy</b>	Má jednoho syna a 2 vnoučata, kteří žijí daleko, ale společně se navštěvují. Velkou hodnotu pro ni mají přátelé, bez kterých si nedovede představit svůj život.
<b>Vliv zahrádkaření na rodinné a přátelské vztahy</b>	Zahrádkaření ji sbližuje s přáteli, se kterými si vyměňuje rady, názory. Ráda se svou zahrádkou pochlubí.
<b>Význam zahrádkaření pro život</b>	Zahrada je pro ni velmi důležitá. Svůj volný čas využívá k zahrádkaření. Věří, že jí zahrádka dlouho zůstane, jelikož zájem o jiné záliby již opadl.
<b>Čas a finance</b>	Času má dostatek, jelikož je v důchodu. Kromě zahrádkaření jiné záliby nemá, tudíž má na zahrádku dostatek času.
<b>Jiné aktivity</b>	Jiné záliby nemá.

Zdroj – vlastní výzkum

#### 2.4.2.5 Respondent č. 5

##### Charakteristika

Rozhovor s respondentem číslo 5 se uskutečnil u něj doma v poměrně velkém domě, kde žije sám se svým jezevčíkem. Přivítání bylo chladné, pán mě usadil v obývacím pokoji a nabídl mi vodu. Kolem nás pobíhal jezevčík, který byl velmi přátelský. Na první pohled bylo patrné, že má respondent problémy s chůzí, pohyboval se velmi pomalu, rukou si přidržoval bederní oblast zad. Také jeho komunikace byla velmi strohá a pomalá. Pán na mě působil uzavřeně a smutně. Jeho dům ve mně budil podobný dojem. Všude bylo chladno, temno a značný nepořádek. V místnostech nebyly

patrné žádné dekorace, obrazy či fotografie. V domě se však nacházelo velké množství nářadí a různého starého nábytku.

Když jsem se snažila navázat konverzaci o jeho psovi, respondent se rozhovořil. Řekl mi, že je pro něj jeho pes vším, jelikož mu manželka zemřela. Dokud žila, jeho rodina ho navštěvovala mnohem více. Navštěvovali se nejméně jednou týdně. Nyní za ním jeho rodina jezdí pouze o svátcích a také v období jara a léta, kdy mohou společně využívat jeho zahradu. Respondent hovořil velmi pomalu, přemýšlel, v jeho slovech byla patrná bolest a strach ze samoty.

### **Shrnutí informací z rozhovoru**

Respondentem číslo 5 je vdovec žijící se svým psem ve velkém domě v Netolicích. Zdravotní stav hodnotí jako relativně dobrý, trápí ho však bolest zad, kvůli které musí pracovat pomalu a hodně odpočívat. Také má problémy se srdcem a před několika lety prodělal mozkovou mrtvici. Jeho největším koníčkem je jeho zahrada. Uvádí, že chození na zahradu prospívá jeho zdravotnímu stavu. Jako hodnoty života uvádí respondent svého psa, zahradu a rodinu. Důležití jsou pro něj také přátelé, kterých ale moc nemá. Se svým přítelem Františkem rád sedává na zahradě. Prozradil, že jeho pes a zahrádka jsou pro něj vším. Myslí si, že by bez psa zůstal úplně sám. Jako další zálibu uvádí navštěvování hospody. Velmi ho trápí, že ho jeho rodina nenavštěvuje tak, jak by si představoval. Zdůvodňuje to tím, že je hodně starý a rodina už o něj nemá takový zájem. Je však rád, že se společně scházejí alespoň na zahradě.

**Tabulka č. 6 – Informace získané z rozhovoru s R5**

<b>Pohlaví</b>	Muž
<b>Věk</b>	68
<b>Rodinný stav</b>	Vdovec
<b>Bydlení</b>	Sám se psem
<b>Charakteristika respondenta</b>	Tichý, uzavřený, zatrpklý, smutný. Mrzí ho, že netráví s rodinou více času. Je závislý na svém psovi.

<b>Zdravotní problémy</b>	Bolest zad, srdeční problémy, mozková mrtvice.
<b>Vliv zdravotních problémů na zahrádkaření</b>	Zdravotní problémy ho omezují při zahrádkaření. Musí pracovat pomalu, hodně odpočívat. Kvůli bolesti zad nemůže pracovat dlouho.
<b>Hodnoty života</b>	Pes, zahrada, zdraví, rodina, přátelé.
<b>Rodinné a přátelské vztahy</b>	Svou rodinu má rád, mrzí ho, že ho moc nenavštěvují. Má několik přátel ze zahrádkářské kolonie a několik přátel, se kterými se schází v hospodě.
<b>Vliv zahrádkaření na rodinné a přátelské vztahy</b>	Zahrádkaření ho s rodinou sblížuje, vnímá ho jako společnou aktivitu. Rodina i přátelé mu se zahrádkařením občas vypomůžou. S přáteli na zahradě rád posedí.
<b>Význam zahrádkaření pro život</b>	Zahrádka pro něj znamená vše. Kromě chození do hospody jiné záliby nemá. Chození na zahrádku přispívá ke zlepšení jeho zdravotního stavu.
<b>Čas a finance</b>	Času má dostatek, jelikož je v důchodu. Financí má také dostatek, nemá totiž skoro žádné výdaje.
<b>Jiné aktivity</b>	Hospoda

Zdroj – vlastní výzkum

### **2.4.3 Porovnání jednotlivých případů**

V této kapitole bakalářské práce se zabývám komparací jednotlivých případů mezi sebou. Porovnávám data získaná z výpovědí respondentů, přičemž se zaměřím na vliv zahrádkaření na jejich zdravotní stav. Zabývám se rodinným zázemím a přátelskými vztahy respondentů. Dále popisuji vliv zahrádkaření na jejich sociální vztahy a na jejich rodinný život. Postihuji zde také to, v čem mým respondentům zahrádkaření v životě pomáhá a jeho celkové působení na člověka. Zabývám se také hodnotovým systémem respondentů.

#### **2.4.3.1 Vliv zahrádkaření na zdravotní stav**

Výzkum bakalářské práce se zabývá respondenty, pro které je zahrádkaření největší zálibou. Celkové výhody, které zahrádkaření přináší, pramení z kombinace fyzické aktivity, kognitivní stimulace a uspokojení plynoucí z vydařené práce. Pobyt na slunci či čerstvém vzduchu může posilovat funkci imunitního systému. Umožňuje také lidem být více produktivní. Pro většinu lidí, kteří mají zahrádkaření jako zálibu, je to příjemná venkovní aktivita. Je pravděpodobné, že tuto zálibu lidé provozují často a pravidelně.

Respondentka č. 1 v rozhovoru vypověděla, že pobyt na zahradě zlepšuje její zdravotní stav. Ráda pobývá na sluníčku a čerstvém vzduchu, což přispívá k celkovému zlepšení jejího zdravotního stavu. Volný čas na své zahradě využívá také aktivně, to má pozitivní vliv na její fyzickou kondici. Respondentka č. 2 uvádí, že má kromě zahrádkaření zálibu pouze v četbě a sledování televize. Je tedy patrné, že pokud by se respondentka nevěnovala zahrádkaření, byla by celý den doma a svůj volný čas by využívala pouze pasivně. Prozradila také, že ráda pozoruje, jak jí všechny květiny rostou, což má vliv na její pozitivní myšlení a dobrou náladu. Respondentce č. 3 zahrádkaření také pomáhá ke zlepšení celkové psychické kondice. Dle její výpovědi si nedovede představit, že by nemohla na zahradě relaxovat, posedět a přitom naslouchat zpěvu ptáků a pozorovat, jak se její úroda vydařila. Zahrádkaření tedy přispívá k psychické vyrovnanosti a celkové pohodě této respondentky. Z rozhovoru s respondentkou č. 4 je patrné, že zahrádkaření má spíše negativní vliv na její fyzickou kondici. Uvádí ale, že ji zahrádkaření velmi obohatilo a přináší jí radost, což přispívá ke zlepšení jejího

duševního zdraví. Respondent č. 5 vypověděl, že zahrádkaření má vliv na jeho fyzické zdraví. Procházky prospívají jeho srdci, neboť na zahradu dochází téměř kilometr, a to dvakrát denně. Respondent si pochvaluje, že ho chození na zahradu nutí k pohybu, jelikož kdyby tam nedocházel, byl by pravděpodobně pouze doma.

Pohybová činnost je jedním z neúčinnějších prostředků prevence zdraví. Lze na ni nahlížet jako na prostředek, který ovlivňuje fyzické zdraví a tělesnou kondici, ale má vliv také na psychoregenerační a psychorelaxační účinky pohybových činností. Z výpovědí všech respondentů je zřejmé, že zahrádkaření pozitivně ovlivňuje jejich zdraví, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Zahrádkaření je prospěšná činnost, která vylepšuje kvalitu života seniorů. Přispívá k upevnování zdraví a ke zvyšování tělesné i psychické kondice. Přináší také duševní pohodu a ta má velmi významný vliv na zdraví jako celek.

#### **2.4.3.2 Hodnotový systém**

Každý člověk má nastavený svůj hodnotový systém, přičemž během života se může tento žebříček hodnot měnit. Životní hodnoty vnímají senioři zapojení ve výzkumu jako souhrn toho, čemu v životě věří a co je pro ně důležité. Patří k nim hlavně zdraví, zdraví jejich rodin, láska k druhým, přátelé a také zahrádkaření, které je smyslem jejich života. Hodnoty, které zastávají, ovlivňují jejich chování, priority, vztahy a také to, jaká měřítko následně vštěpují svým dětem a vnoučatům. Jako důležité vnímají i postoje k místu, kde žijí, neboť zde mohou zahrádkařit.

Mezi nejčastěji zmiňované odpovědi, které respondenti uváděli na prvních místech svého žebříčku hodnot, bylo zdraví. Není to překvapující, když z důvodu vyššího věku staví zdraví na první místo. Se zvyšujícím se věkem na seniory více doléhají nejrůznější zdravotní problémy. Dále ve svých výpovědích uváděli svou rodinu. V průběhu našich setkání se často respondenti k rodině vraceli a rádi o ní s nadšením vyprávěli. Respondent č. 5 však uvedl na prvním místě svou zahradu a psa. Dále pak uvedl také rodinu, kterou měl velmi rád, ale nechtěl ji svými potřebami obtěžovat. Čtyři respondenty stmelovalo s jejich rodinou právě zahrádkaření, které je sbližovalo i s přáteli, které respondenti uváděli na dalších příčkách žebříčku hodnot. Ve svém věku zůstávají senioři často osamoceni se svými problémy, které velmi často ani nemají



komu svěřit nebo svými starostmi nechtějí ostatní obtěžovat. Právě pro ně je proto důležitý neformální kontakt, který získali v tomto případě při zahrádkaření s přáteli seniorského věku. Z rozhovorů bylo zřetelné, že má pro ně zahrádkaření velkou hodnotu. Nutí je chodit ven a vnímat uklidňující vliv přírody. Je to projev zájmu svého okolí a také o půdu, k níž má člověk vztah odjakživa. Pro lidi žijící ve městě bez vlastní zahrádky představuje zahrádkaření jednu z příležitostí, jak získat vlastní produkty a přiblížit se k přírodě.

### **2.4.3.3 Rodinné a přátelské vztahy**

Důležitý vliv na kvalitu života seniorů má zachování a podpora rodinných a přátelských vazeb. Tyto vazby budovali celý život, jejich součástí jsou lidé, na které se mohou spolehnout a kterým mohou důvěřovat. Podobně jsou na tom i s přátelskými vazbami. V seniorském věku se ještě více utužují, neboť v pracovním životě na ně nebylo moc času. Je velmi zajímavé, jak se staří známí setkávají při různých činnostech, hledají společné aktivity, aby našli náplň každého dne. Přátelé také častěji sdílejí podobné životní výzvy. To znamená, že je mezi nimi více pochopení, že jsou jejich rady smysluplnější a účinnější. Zároveň si přátelských vztahů daleko více váží, jelikož toho za svůj život mnoho prožili.

Pro respondentku č. 1 je nejdůležitější její rodina. Má jednu dceru, syna a několik vnoučat. Z jejích odpovědí je zřejmé, že si bez rodiny neumí svůj život představit. Nejvíce je závislá na svém tříletém vnukovi, se kterým je denně. Téměř všechny odpovědi směřovaly právě k její rodině. Z vyprávění je patrné, že má se svou rodinou velmi pevné vazby. Naopak respondentka nemá téměř žádné přátele, pouze několik sousedů, se kterými občas komunikuje. Z rozhovoru však nebylo patrné, že by jí přátelé chyběli. Je hodně závislá na své rodině, tudíž si ani nepřipouští možnost mít více přátel. Respondentka č. 2 má také velmi dobré rodinné zázemí. Má několik dcer, synů a celkem 10 vnoučat. Se všemi členy rodiny má velmi pěkné vztahy a rádi se navštěvují. Rodina respondentce také hodně pomáhá s různými pracemi. Z vyprávění bylo zřejmé, že má svou rodinu hodně ráda. Oproti respondentce č. 1 má respondentka č. 2 hodně přátel, kteří jsou jejími sousedy v zahrádkářské kolonii a jednu blízkou přítelkyni, se kterou ráda tráví svůj čas. Respondentka č. 3 stejně jako respondentka č. 1 má silné

vazby na svou rodinu, konkrétně na své dcery a vnučky. Velmi často se navštěvují. Mnoho jejích odpovědí se vztahovalo právě k rodinným vztahům. Respondentka č. 3 má pouze několik přátel, ale má s nimi velmi blízký vztah. V rozhovoru však přátelům nevěnovala téměř žádnou pozornost. Respondentka č. 4 má oproti ostatním velmi silné vazby se svými přáteli. Často se s nimi schází a společně pak navštěvují různé podniky. Bez přátel si svůj život nedokáže představit. Rodina je však pro ni také důležitá, ale žije daleko, tudíž se moc často nenavštěvují. Ráda o své rodině hovoří. Podle mého názoru nemůže tolik času trávit se svou rodinou, kompenzuje si to proto právě setkáváním s přáteli. Respondent č. 5 má jako jediný z mých respondentů se svou rodinou velmi slabé vztahy, což ho ale mrzí. Rád by se se svou rodinou více stýkal, ale myslí si, že o něj rodina po smrti jeho manželky ztratila zájem. Z jeho výpovědi bylo patrné, že ho to velmi trápí. Významní jsou pro něj také jeho přátelé, i když jich moc nemá. Přáteli se hlavně s lidmi ze zahrádkářské kolonie a s lidmi z hospody. Má také jednoho blízkého přítele.

Z výpovědí všech účastníků je vidět, že pro ně hraje rodina a přátelé v jejich životě nejvýznamnější roli. Umění komunikovat se všemi členy rodiny, vytváření společných zájmů, koníčků a samozřejmě láska, to všechno je základem vytváření pevných vazeb, které jsou pro člověka důležité po celý jeho život, o to více na nich lpí ve stáří. Pro respondentku č. 4 a respondenta č. 5 má podle mého názoru větší význam než rodinné vazby přátelství, se svými rodinami toho nesdílí tolik jako právě se svými přáteli.

#### **2.4.3.4 Vliv zahrádkaření na sociální vztahy**

Z výpovědí respondentů vyplynulo, že zahrádkaření představuje důležitou sociální aktivitu, při které mohou nejenom vnímat kontakt s přírodou, ale má také významný vliv na utváření sociálních vztahů. Odchod do důchodu s sebou nese změnu sociálního statusu a změnu okruhu osob, se kterými se mohou senioři setkávat. Kontakt s vrstevníky je však pro seniory nesmírně důležitý. Kdo jiný by mohl pochopit jejich problémy než ten, kdo je také prožívá. Sociální kontakt na poli zájmu o zahrádkaření je spojuje a umožňuje sdílet úspěchy či nezdary, které vznikly při práci na zahradě. Při této činnosti mohou společně diskutovat i o jiných záležitostech, než je zahrádkaření. Velmi často to bývají vnučata, politické dění, počasí a zdraví. Sociální kontakty jsou

možné za předpokladu komunikace. Ta slouží k předávání různých informací, rad a doporučení při zahrádkářské činnosti a trvalé udržitelnosti sociálního kontaktu.

Respondentku č. 1 zahrádkaření sblíží hlavně s rodinou, jelikož s ní tráví téměř všechny svůj volný čas na zahradě, kde provozují společně různé aktivity. Má také velmi dobré vztahy se svými sousedy, navzájem si pomáhají a vyměňují zkušenosti. Podobný případ je i respondentka č. 2, které zahrádkaření pomáhá utužovat vztahy s její rodinou i s přáteli ze zahrádkářské kolonie. Svá vnoučata ráda učí novým věcem, předává jim rady a zkušenosti, které získala právě zahrádkařením. S přáteli na zahradě ráda relaxuje a také si předávají zkušenosti. Respondentce č. 3 pomáhá zahrádkaření upevňovat vazby s její rodinou. Zahrada ji motivuje k tomu, aby mohla své rodině dělat radost svými výpěstky. Způsobuje jí to velkou radost. Zahrada jí také pomohla navázat nová přátelství se sousedy, kteří jsou též zahrádkáři. Od té doby, co má zahradu, si se svými sousedy utvořila velmi dobré vztahy. Podobný je i případ respondenta č. 5, kterému zahrada pomáhá udržovat vztahy s přáteli, také zahrádkáři. Jiný případ je však respondentka č. 3, kterou zahrádkaření nijak s její rodinou nesblíží, jelikož se navštěvují velmi málo. S přáteli ji tato aktivita také skoro vůbec nespojuje, jelikož zahradničí ráda sama, ale svou zahrádkou se svým přátelům ráda pochlubí. Zahrádkaření u této respondentky nemá téměř žádný vliv na utváření jejich sociálních vztahů.

Sociální vztahy jsou velmi důležité, neboť se mohou v pozdějším věku postupně vytrácet. Zahrádkaření je dobrý způsob, který umožňuje utvářet, rozšiřovat či utužovat zdravé sociální vztahy jak k rodině, tak k přátelům či sousedům. Dle výpovědí respondentů pomáhá zahrádkaření při navazování společenských kontaktů a utužování rodinné sounáležitosti. Přispívá také k začlenění člověka do společnosti a pomáhá mu v jeho společenském uplatnění. Zahrádkaření dává možnost provozovat společné aktivity lidí z několika generací. Jde o prospěšné trávení volného času se svou rodinou a přáteli.

#### **2.4.3.5 Vliv zahrádkaření na kvalitu života**

Ve svém výzkumu se zabývám seniory, kterým zahrádkaření pozitivně ovlivňuje kvalitu života. Spokojenost seniora je spojena s jeho postavením ve společnosti v kontextu kultury a jeho hodnotovém systému. Jsou to jevy a činnosti, které senioři považují za

důležité. K nim patří naplnění požadovaných potřeb spojených s kulturními tradicemi v dané společnosti. Právě příslušnost k danému neformálnímu společenství, jako je zahrádkaření, přináší pocit seberealizace a sounáležitosti s danou skupinou. Aktivita, jako je zahrádkaření, napomáhá udržovat a navazovat nové kontakty a zároveň prohlubovat i mezigenerační vazby. Zahrádkaření totiž není ani zdaleka fenoménem stáří. Zahrádkaření každopádně představuje aktivitu, která nutí seniory chodit ven, podněcuje je tedy k pohybu a užitečné, smysluplné činnosti i v pokročilém věku. Jedná se o orientaci na nové perspektivy a hodnoty.

I když mohou senioři zapojení ve výzkumu provozovat celou řadu aktivit, které obohatí jejich kvalitu života, považují zahrádkaření a s tím spojený pohyb na čerstvém vzduchu za nejdůležitější. U žen se nabízely činnosti jako ruční práce, četba či křížovky. U mužů to mohly být činnosti, jako jsou návštěva hospody či pobyt doma u televize. Pořád jsou to ale činnosti, které jsou pasivní a nepřinášejí žádný pohyb a takové uspokojení, jaké zažívají senioři právě ze zahrádkaření. Respondenti takové činnosti považovali za vedlejší, neboť se jimi zabývají v době, kdy jim roční období či počasí neumožňují pracovat na zahradě.

Pro kvalitu života má zahrádkaření nezastupitelnou úlohu. Zahrádka je místem, kde mají senioři vlastní prostor, na kterém nejsou rušeni a mohou si dělat, co chtějí. Seberealizace, kterou jim toto místo nabízí, je pro život seniora velmi důležitá. Jsou potěšeni z toho, že vlastními silami tvoří něco trvalého a jsou na to hrdí. Zahrádkaření představuje pro seniory protiklad běžného městského života či pracovního prostředí. Zahrada je pro něj zdrojem klidu a mentálního odpočinku. Zahrádkaření pomáhá zlepšovat harmonizaci člověka, senioři se díky tomu mohou oprostít od starostí, a to i díky vzájemnému setkávání a činnostem provozovaným na zahradě. Respondenti uvádí, že zahrádka je místem, kde se cítí šťastní a spokojení a nachází tam naplnění, protože se tam scházejí se svou rodinou a přáteli. Volnočasová aktivita zahrádkaření má pro kvalitu života velký význam. Obohacuje škálu zájmů a zálib, proto patří v poslední době mezi nejoblíbenější činnosti seniorské populace.

### 3 Diskuse

Téma bakalářské práce jsem si vybrala jako reakci na moji vlastní zkušenost s prací se seniory, kdy jsem v rámci studia na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích absolvovala několikrát praxi v domovech pro seniory. Utvrdila jsem se tak v přesvědčení, že bych v budoucnu chtěla pracovat právě s touto cílovou skupinou. Také jsem si uvědomila, že problematika stáří je v současné době velmi aktuální a že do budoucna bude stále více nabývat na významu vzhledem k demografickému vývoji a stárnutí populace.

Cílem této bakalářské práce bylo získat informace o kvalitě života seniorů – zahrádkářů, o jejich subjektivním vnímání a hodnocení kvality života se zaměřením na sociální, kulturní a zdravotní kontexty. Nutno podotknout, že část informací jsem se dozvěděla mimo nahrávací zařízení, neboť se tak respondenti mnohem více rozhovořili, bylo z nich cítit uvolnění a zároveň i touha popovídat si. Tím jsem získala cenné informace, které bych se jiným způsobem nedozvěděla.

Ve výzkumu bakalářské práce byly stanoveny celkem tři výzkumné otázky. První otázka zněla: Jak hodnotí senioři zapojení ve výzkumu kvalitu svého života? Z výsledků vyplynulo, že jsou senioři v převážné většině se svým životem spokojeni. Kvalitu života spojovali především se svým zdravím, což je vzhledem k jejich věku pochopitelné. První respondentka uvedla, že má mnoho zdravotních problémů, které ji v životě omezují, zároveň však uvádí, že jí tyto obtíže pomáhá překonávat pobyt na zahradě. S tím se ztotožňoval i pátý respondent, kterému pohyb a pobyt venku pomáhal k celkovému zlepšení zdravotního stavu. Další tři respondenti uvedli, že mají pouze běžné zdravotní problémy, které lze přisuzovat vyššímu věku. Jejich život sice ovlivňují, ale v malé míře. Dále pak respondenti spojovali kvalitu svého života se svou rodinou. Z výpovědí tří respondentů vyplynulo, že jsou na svou rodinu velmi vázáni a že je pro ně rodina vším. Další dva respondenti o své rodině sice rádi hovořili, jelikož se ale navštěvovali velmi málo, spojoval jeden respondent kvalitu svého života více s přáteli a druhý se svým psem a zahradou. Z výzkumu též vyplynulo, že spokojenost se svým životem spojují senioři se svou soběstačností. Ta jim umožňuje zůstat ve svém přirozeném prostředí a v dosahu svých blízkých, na které jsou ve svém životě zvyklí. Je zřejmé, že téměř všichni senioři hodnotí kvalitu svého života pozitivně. Ke kvalitnímu

životu respondentů rozhodně přispívají aktivity na zahrádce, které mají velký vliv na jejich život. Díky této aktivitě považují svůj život za naplněný.

Druhá výzkumná otázka zněla: Jaké oblasti, aspekty kvality života uvádějí ve svých odpovědích a jak je hodnotí? Aspekty, které respondenti uváděli, se ve většině případů shodovaly. Na prvních místech celkem čtyři respondenti uváděli rodinu a zdraví, dále pak zmiňovali své přátele, zvířata a zahradu. Jeden respondent však uvedl na prvním místě svého psa a zahradu. Dále pak též zmínil rodinu a přátele. Všichni respondenti se však shodovali na tom, že nejdůležitějšími aspekty kvality života jsou zdraví, rodina, přátelé a zahrada. Pro všechny respondenty je zahrádka určitý druh terapie. Všichni jsou shodně rozhodnutí, že pokud budou mít sílu, budou se zahrádkaření nadále věnovat. Všechny respondenty zahrádkaření velmi obohacuje. Zahrádka je místem, kde se cítí šťastní a spokojení a nachází tam naplnění. Nabízí se tedy otázka, zda by tito senioři byli se svým životem spokojeni, kdyby nemohli zahrádku provozovat. Kde jinde by nacházeli pocit seberealizace, spokojenosti a naplnění? Existují samozřejmě další aktivity, které by mohli provozovat, ale zahrádkaření má jednu velkou přednost. I když senioři nemusí mít vždy chuť a náladu na zahrádku docházet, je nutné o ni v době vegetace pečovat téměř každý den a je potřebné sklízet vypěstované produkty. Tato pravidelnost a nutnost docházky na zahradu je zárukou, že k pohybu jsou senioři víceméně tímto způsobem přinuceni, což může v důsledku udržovat i zlepšovat celkový zdravotní stavu.

Z výpovědí tří respondentů je zřejmé, že jsou pro jejich život důležitá také zvířata, zejména psi. Respondent č. 5 dokonce uvedl, že kdyby neměl psa a zahradu, neměl by jeho život smysl. Je samozřejmé, že i pes má nesporný vliv na psychické rozpoložení seniorů a na nutnost pohybových aktivit, jako je například venčení a chození na procházky. Je tedy zřejmé, že i zvířata, zejména psi, mají na kvalitě života seniorů velký podíl.

Třetí výzkumná otázka zněla: Považují svůj život za kvalitní? Z uvedeného lze usuzovat, že senioři převážně díky své volnočasové aktivitě zahrádkaření považují svůj život za kvalitní. Otázkou je, jak by hodnotili svůj život, kdyby tuto aktivitu neprovozovali. Když jim byla položena otázka, zda by si svůj život dovedli představit bez této aktivity, všichni respondenti s jistotou odpověděli, že ne. Kvalita života by dle jejich vyjádření byla nepochybně horší. Je možné, že by se věnovali jiné aktivitě, jako je

například četba, luštění křížovek či sledování televize. Nezůstávali by však při těchto pasivních aktivitách osamoceni ve svých bytech, neztráceli by pohyblivost a zároveň i kontakt se svým okolím?

Když jsem na problematiku kvality života a s ní spojené zahrádkaření pohlížela z více aspektů, došla jsem k tomu, že zahrádkaření přispívá nesporně ke kvalitě života ve stáří. Dle mého názoru vyvolává také multiplikační efekt spočívající v menším nároku seniorů na pečovatelské a sociální služby, jelikož zůstávají díky této aktivitě delší dobu činnorodí, pohybliví a soběstační.

Zahrádkaření je fenomén, který byl po roce 1989 upozaděn, a to zejména z důvodu investičních zájmů developerů. Od roku 1989 ubylo přibližně 1/3 ploch určených pro zahrádkaření, tzv. zahrádkářské kolonie. Dostupnost zahrad je tak pro obyvatele, kteří nezískali zahradu do doby odchodu do důchodu, velmi svízelná. V současnosti velmi často ruší samotné radnice zahrádkářské kolonie s odůvodněním nového územního plánu. Řada pozemků, kde byly zahrádkářské kolonie, se také vrátila restituentům, další ustoupily developerské výstavbě. V dnešní době je však o tento druh aktivit velký zájem. Ke zlepšení situace by mohly přispět městské spolky, které by mohly získávat příspěvky na zahrádkaření od obecních samospráv, tím by mohly podporovat seniory v jejich zájmu o zahrádkaření. Městské spolky by tak prokázaly citlivý vztah ke svým občanům a pozemky, které by byly využity k zahrádkaření, by mohly občanům pronajímat za zvýhodněné ceny. Zároveň by se mohly konat různé výstavy, kde by se senioři mohli svými produkty ze zahrady pochlubit před ostatními občany města.

Zahrádkaření je pro seniory velkým přínosem. Udržují si jeho prostřednictvím zdravý životní styl, jsou aktivní, více pohodoví a spokojení. S vlastními vypěstovanými produkty také dochází ke snížení jejich životních nákladů. Dalším významným přínosem je, že se senioři na své zahradě scházejí se svými rodinami, převážně vnoučaty, vštěpují jim tak lásku a úctu k přírodě, na což se v dnešní uspěchané době často zapomíná. Práce na zahradě je pro seniory podle mého názoru naprosto nenahraditelná. Jak z výzkumu vyplývá, má velký vliv na jejich zdravotní stav, sociální vztahy a celkově má pozitivní dopad na celkovou kvalitu života seniorů.

## 4 Závěr

Stáří představuje období mnoha změn. Znamená pro člověka ztrátu sociální prestiže, horší sociální status a omezená privilegia. Ve stáří se najednou objevuje nadbytek volného času, který je potřeba nějak kompenzovat. Právě zahrádkaření přináší novou náplň života přispívající ke kvalitě života. Odráží se v něm sebeuspokojení, senioři pracující na zahradě jsou optimističtější a nepodléhají lehce stresu.

Kvalita života a s ním spojená životní úroveň je pro seniory velmi důležitá. Každý člověk vnímá kvalitu svého života po svém. Poměřuje je s ohledem na důležité aspekty jejich života. Mezi faktory ovlivňující kvalitu života patří například věk, rodinné zázemí, přátelské vztahy, preferované hodnoty či ekonomická situace.

Kvalita života se může lišit v různých životních obdobích a situacích. Je proto obtížné objektivně posuzovat a následně interpretovat subjektivní vnímání kvality života ve stáří. Společnost a i samotní senioři by se ale měli snažit usilovat o zvyšování kvality života, jež by vedlo ke spokojenosti ve stáří.

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na to, jak hodnotí senioři kvalitu svého života, jaké aspekty, oblasti života uvádějí, jakou roli má v životě seniorů volnočasová aktivita zahrádkaření a zda může tato aktivita ovlivňovat kvalitu života. Výzkumný soubor tvořilo celkem 5 respondentů, které spojovala volnočasová aktivita zahrádkaření. S respondenty jsem vedla individuální rozhovory, které byly doplněny o přímé pozorování.

Z mého výzkumného šetření vyplynulo, že většina respondentů je se svým životem a jeho kvalitou spokojena, k čemuž přispívá jejich zdraví, rodina, přátelé a také zahrádkaření. Zahrádkaření má nepochybně velký vliv na kvalitu jejich života. Z výsledků výzkumu je patrné, že zahrádkaření zasahuje do bio-psycho-socio-spirituální dimenze člověka. Bylo zjištěno, že pomáhá zlepšovat normální funkčnost a kondici organismu seniorů, neboť je podněcuje k neustálé činnosti a pohybu. Také má vliv na duševní zdraví. Odvádí pozornost od starostí, stresu, pomáhá k pozitivnímu myšlení. Přináší seniorům pocit seberealizace. Zahrádkaření též pomáhá seniorům k začlenění se do společnosti a ke společenskému uplatnění se. Největším pozitivem, které zahrádkaření přináší, je utváření, rozšiřování a utužování zdravějších sociálních



vztahů k rodině a přátelům. Ve stáří jsou sociální kontakty velmi důležité, neboť se s přibývajícím věkem mohou snadno vytrácet. Výzkum se zabýval také hodnotovou orientací seniorů. Na prvním místě hodnotového žebříčku bylo uváděno zdraví a rodina. Mezi dalšími důležitými hodnotami byli dále uváděni přátelé, zahrada a zvířata. Z výzkumu jednoznačně vyplynulo, že zahrádkaření má na kvalitu života jednoznačně pozitivní vliv.

## 5 Seznam použitých zdrojů

1. BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, K., 2013. *Geriatrická problematika v pastorální péči: postulát křesťanské etiky v péči o seniory*. Praha: Karolinum. 140 s. ISBN 978-80-246-2296-5.
2. BURDA, P., ŠOLCOVÁ, L., 2016. *Ošetrovatelská péče: pro obor ošetrovatel*. Praha: Grada. 234 s. ISBN 978-80-247-5333-1.
3. CAKIRPALOGLU, P., 2012. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada. 288 s. ISBN 978-80-247-4033-1.
4. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. 154 s. ISBN 978-80-246-3404-3.
5. DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J., 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
6. DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
7. HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří. 2., přeprac. a dopl. vydání*. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
8. HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
9. HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4., přeprac. a rozšíř. vydání. Praha: Portál. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

10. HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D., 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. 100 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
11. HUBINKOVÁ, Z. A kol., 2008. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. Praha: Grada. 280 s. ISBN 978-80-247-1593-3.
12. CHRÁSKA, M., 2016. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 2. aktual. vydání. Praha: Grada. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
13. JANDOUREK, J., 2012. *Slovník sociologických pojmů*. Praha: Grada. 264 s. ISBN 978-80-247-3679-2.
14. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
15. KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, Z., ZAVÁZALOVÁ, Z., SUCHARDA, P. a kol., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
16. KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E., 2010. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada. 184 s. ISBN 978-80-247-3270-1.
17. KOSOVÁ, M. a kol., 2014. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-4346-2.
18. KŘIVOHLAVÝ, J., 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.
19. KUBÁTOVÁ, H., 2010. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.

20. MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
21. MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
22. MORGAN, L., KUNKEL, S., 2007. *Aging, society and the life course*. 3. issue. New York: Springer. 388 p. ISBN 0-8261-0212-3.
23. NAVRÁTIL, L., 2017. *Vnitřní lékařství pro nelékařské zdravotnické obory*. 2., přeprac. a dopl. vydání. Praha: Grada. 560 s. ISBN 978-80-271-0210-5.
24. NETUVELI, G., BLANE, D., 2008. *British Medical Bulletin. Quality of life in older ages*. 85(1), 113–126, doi: 10.1093/bmb/ldn003.
25. NOVÁKOVÁ, I., 2011. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
26. PAYNE, J. a kol., 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. 630 s. ISBN 80-7254-657-0.
27. POKORNÁ, A., 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
28. PRŮCHA, J., VETEŠKA, J., 2012. *Andragogický slovník*. Praha: Grada. 294 s. ISBN 978-80-247-3960-1.
29. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

30. SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum. 164 s. ISBN 978-80-246-3110-3.
31. SLEZÁČKOVÁ, A., 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada. 304 s. ISBN 978-80-247-3507-8.
32. STUART-HAMILTON, I., 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
33. ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
34. ŠTĚPÁNKOVÁ, H., HÖSCHL, C., VIDOVIČOVÁ, L., 2014. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum. 290 s. ISBN 978-80-246-2628-4.
35. ŠUBRT, J., 2008. *Soudobá sociologie III*. Praha: Karolinum. 362 s. ISBN 978-80-246-1486-1.
36. ŠUBRT, J. a kol., 2014. *Soudobá sociologie VI*. Praha: Karolinum. 402s. ISBN 978-80-246-2558-4.
37. TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K. a kol., 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum. 256 s. ISBN 978-80-246-3612-2.
38. VAŽUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., 2005. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita. 145 s. ISBN 80-210-3754-7.
39. VYMĚTAL, J. a kol., 2004. *Obecná psychologie. 2., rozš. a přeprac. vydání*. Praha: Grada. 340 s. ISBN 978-80-247-0723-5.

40. WAHL, H., TESCH-RÖMER, C., HOFF, A., 2017. *New dynamics in old age: individual, environmental, and societal perspectives*. New York: Routledge. 392 p. ISBN 0-89503-322-4.

41. World Health Organization, © 2018. Who.int [online]. [cit. 2018-02-01]. Dostupné z: <http://www.who.int/en/>

## **6 Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Příloha č. 2 – Schéma rozhovoru

Příloha č. 3 – Seznam tabulek

Příloha č. 4 – Přepis rozhovorů

## **7 Seznam zkratek**

WHO – World Health Organization

VO – Výzkumná otázka

R – Respondent

Č – Číslo



## **Příloha č. 1**

### **Informovaný souhlas s rozhovorem a jeho užitím**

V rámci bakalářské práce s názvem „Kvalita života ve stáří“, jejímž autorem je Nikola Turinská, jsem byl/a vybrán/a a požádán/a o spolupráci. Obdržel/a jsem veškeré informace o charakteru a podmínkách bakalářské práce.

Těmto informacím rozumím a souhlasím s nimi.

Rozhovor bude pro potřeby analýzy nahráván. Dále bude rozhovor, nebo jeho části, přepsány do textové podoby.

Souhlasím s nahráváním rozhovoru a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu.

Dále rozumím tomu, že celý zvukový záznam bude uchovávat výzkumnice Nikola Turinská důvěrně u sebe.

Datum:

Podpis výzkumnice:

Vaše jméno:

Váš podpis:

## Příloha č. 2

### Rozhovor k bakalářské práci – Kvalita života ve stáří

Nejprve bych se Vás ráda zeptala, jak se cítíte?

- Máte nějaké zdravotní problémy?
- Omezují Vás tyto problémy při vykonávání činnosti zahrádkaření?
- Jak byste se cítila, kdybyste již na své zahrádce nemohla pracovat? Mělo by to na vás nějaký dopad?

Co má pro Vás ve vašem životě největší hodnotu? Co je pro Vás nejdůležitější?

- Pomáhá vám v něčem Vaše rodina?
- Sbližuje Vás zahrádkaření s rodinou?
- Jaký význam pro Vás mají přátelé?
- Sbližuje Vás zahrádkaření s přáteli?

Jaký význam má pro Vás zahrádkaření?

- Kdy jste se začala zahrádkaření věnovat?
- Máte na zahrádkaření dostatek času?
- Máte na zahrádkaření dostatek financí?
- Pomáhá vám někdo se zahrádkařením?
- Máte i jiné koníčky?

### **Příloha č. 3**

#### **Seznam tabulek**

**Tabulka č. 1** – Základní informace o komunikačních partnerech

**Tabulka č. 2** – Informace získané z rozhovoru s R1

**Tabulka č. 3** – Informace získané z rozhovoru s R2

**Tabulka č. 4** – Informace získané z rozhovoru s R3

**Tabulka č. 5** – Informace získané z rozhovoru s R4

**Tabulka č. 6** - Informace získané z rozhovoru s R5

## **Příloha č. 4**

### **Přepis rozhovorů**

#### **Rozhovor č. 1**

Výzkumník: Nejprve bych se vás ráda zeptala, jak se cítíte?

Respondent: No cítím, já jsem v důchodu už dva roky, tak se cítím jako trošičku líp, protože vlastně si můžu jako odpočinout, je to něco jiného, než když člověk chodí do práce. Jsem doma, starám se o vnoučka, hlídám vnoučka.

Výzkumník: A máte třeba nějaké zdravotní problémy?

Respondent: Problémy mám, já už od mládí mám problém s páteří, teďkon poslední dobou mám cukrovku druhého typu, vysoký krevní tlak a již delší dobu mám vředy na dvanácterníku, jako zaléčené, takže jako to mě trápí, někdy když je to počasí, třeba na jaře na podzim, tak se to jako ozývá, tak pak to bolí no.

Výzkumník: Takže vás tyto zdravotní problémy určitě omezují, například při vykonávání zahrádkaření?

Respondent: No taky ale já se snažím v létě, abych byla hodně jako na tom sluníčku, na tom vzduchu, zahrádka mě baví, teď mám na to jako dost času, když jsem doma, pěstujeme zeleninky, pěstujeme kytičky, máme tady okrasný stromky, takže jako mě to baví, takže když to jde, když to záda dovolí, tak to jako jde.

Výzkumník: Takže vlastně kdybyste na tý vaší zahrádce již nemohla pracovat, tak byste se cítila jak? Mělo by to na vás nějaký dopad?

Respondent: Určitě jo, protože já pocházím z domku, jako jsem se narodila v domečku se zahradou jako, takže jako na té zahradě to využívám.

Výzkumník: Takže vlastně od mládí pracujete na zahradě?

Respondent: Tak.

Výzkumník: Takže byste si nedovedla představit vlastně nemít zahradu?

Respondent: No jako né, můžu vám říct, že né. Ono by mi to asi chybělo nó.

Výzkumník: Tomu rozumím. Tak a dále bych se vás chtěla zeptat, co má pro vás ve vašem životě největší hodnotu? Co je pro vás nejdůležitější?

Respondent: No nejdůležitější je v první řadě rodina, rodina aby byla zdravá, v pořádku, potom hlavně jak říkám, hlavně to zdraví, protože loni mi zemřela maminka ve věku 82

let, takže hlavně to zdravíčko, abychom měli, prostě no. Já mám 6 vnoučat, takže teď to nejmenší, tomu jsou 3 roky, takže...

Výzkumník: To vám dělá radost.

Respondent: To nám dělá radost, ten nás jako rozveselí vždycky, na zahrádce právě taky využíváme, co to jde, tak jsme na zahrádce, si tam hrajeme, má tam pískoviště, psíka máme taky malýho..

Výzkumník: Takže vás to zahrádkaření vlastně i s rodinou sblíží.

Respondent: Určitě, protože vlastně na té zahrádce, když už je potom počasí a můžeme tam být vlastně, jak to jde, tak se tam scházíme a jsme tam celý den třeba. Grilujeme v létě, koupeme, ta zahrádka je pro nás jakoby dobrá.

Výzkumník: A pomáhá vám vaše rodina právě s tím zahrádkařením?

Respondent: Pomáhá určitě, manžel třeba seče trávu nebo někdy syn, snacha ta zase se stará o ty kytičky, o to prostě, o tu krásu kolem. Máme tam jezírko, taky udělal syn, takže tam máme na tom i kachničku umělou, takže zase vnouček jí tam, si tam s ní hraje, takže pomáhaj jako hodně nó. Hrabat listí na podzim, kytičky potom večer, na podzim jako zazimovat, ostříhat třeba zlatý déšť nebo rybíz, takže to jako hodně pomáhají. My se tam vždycky jako sejdem, každé dělá něco. Když přijede třeba dcera taky s vnoučatama, tak si tam hrajou, jako všichni dohromady nebo se koupou v bazénku, takže tam trávíme jako hodně času.

Výzkumník: Takže je vidět, je opravdu vidět, že pro vás je rodina to nejdůležitější v životě.

Respondent: Určitě, rodina a zdraví.

Výzkumník: A dále bych se vás chtěla zeptat, jaký význam má pro vás právě to zahrádkaření?

Respondent: No tak člověk je na čerstvém vzduchu, na sluníčku, teď si ještě vypěstuje nákou tu zeleninku, bylinku, kterou vlastně využíváme potom při tom vaření, ty čajíky v zimě. Děti mají třeba náký ovoce, jahůdky, ten rybíz, jablíčka, takže jako využíváme ji hodně no.

Výzkumník: A kdy jste se začala vlastně té zahrádce věnovat?

Respondent: No už jako, já jsem bydlela u nás jako s rodičema, když jsem byla ještě mladší, tak už tam babička, už tam pěstovali jsme salát a okurky si, jako pro naši potřebu. No a potom, když jsme koupili tendleten domeček a s manželem jsme ho jako přestavěli, tak tady je trošku, trošičku pozemek, takovej přiměřenej, takže jsme jako když to šlo, takže hned jsme si jako začali pěstovat tu zeleninku, náký to ovoce, ty

ovocný stromy tady máme, takže tím už vlastně jsme přešli už z toho, jak jsem byla v mládí, tak už jsem se začala starat tady o to, nó a už to tady zůstalo, že teďka už syn, ta snacha už se po nás o to starají, takže jako pořád no.

Výzkumník: Takže od mládí.

Respondent: Tak.

Výzkumník: A máte na zahrádkaření dostatek času?

Respondent: Určitě, určitě, protože vnouček je hodnej, ten si hraje sám třeba někdy, nebo pomáhá, on třeba taky když vidí třeba že něco přesazujeme, nebo něco plejeme, tak klouček jde a hned nám to jako pomáhá taky, on to taky musí všechno dělat, takže...

Výzkumník: Takže dostatek času máte určitě.

Respondent: Ano.

Výzkumník: A máte i dostatek financí na tu zahrádku?

Respondent: No tak my se tak ňák, od toho důchodu je to těžší, ale zase se tak ňák vdycky se domluvíme a něco si třeba začneme si šetřit všichni, každej dá ňákou tu korunku, a když je třeba něco potřeba, třeba bazének si koupíme nebo houpačku tak si potom jako složíme a domluvíme se a pak si to jako koupíme všichni dohromady, jako všichni to využíváme, takže tak ňák se domluvíme a v pohodě si to jako zařídíme.

Výzkumník: A pomáhá vám ještě někdo jiný se zahrádkařením?

Respondent: Noo jako třeba soused, souseďka nebo tak jako, zase nám dává rady, co jak pěstuje, ty bylinky nebo tak, my pěstujeme ňáký, ona zase jiný druhy, takže si to jako prostě třeba předáme potom..noo hlavně rodina, manžel, syn nebi dcera když sem přijede, takže anebo bratr taky, taky někdo chodí nám pomáhat, takže jako všichni, všichni.

Výzkumník: Ale hlavně asi ty souseďe, jelikož vlastně tady v té zahrádkářské kolonii je hodně zahrádkářů...

Respondent: Určitě, hodně, každej má ňáký zkušenosti, každej pěstuje třeba něco jinýho, takže si jako poradíme a pomůžeme navzájem.

Výzkumník: Vyměňujete si tedy zkušenosti.

Respondent: Ano

Výzkumník: A máte i nějaké jiné koníčky, kromě toho zahrádkaření?

Respondent: Koníčky mám, já jsem se jako mladá, mladá holka naučila háčkovat, vyšívat, plést, takže jsem, vlastně když jsem měla potom syna a dceru jako malý děti, tak jsem si to na to upletla, takže teď zase na ty vnoučátka no a nebo teďkon poslední dobou hodně ráda luštím křížovky. Já jsem to dělala i v mládí ale teďkon prostě je víc

času, tak hlavně teď kon přes zimu, když má čas, třeba i když vnoučka hlídám, tak on si hraje sám, tak já prostě jdu a zkouším ty křížovky, různé ty osmisměrky, nebo ty klasický jako nebo ty číselný křížovky, tak to jako mě hodně baví, to mě jako hodně posiluje, jako i ten mozek a tak, je to dobrý.

Výzkumník: Ale nejvíc vás tedy baví to zahrádkaření, jestli jsem to správně pochopila.

Respondent: Určitě, protože já jak jsem říkala, jsme na tom čerstvým vzduchu, sejdeme se tam všichni, jsme prostě pospolu a trávíme vlastně ten volný čas přes to léto, od jara do toho podzimku vlastně venku na té zahrádce.

Výzkumník: Tak a na závěr bych se Vás ještě ráda zeptala, jestli považujete svůj život za kvalitní?

Respondent: Musím říct že, musím říct, že ano, i když jsem měla asi 6, 7 operací, měla jsem i těžkou nemoc, kterou jsem překonala, takže ale jako považuju, že ten život jako mám dobřej, mám ty vnoučata, já mám strašně ráda malý děti, zvířátka, takže mám vlastně 6 vnoučat

Výzkumník: To máte hodně...

Respondent: Máme i pejska, máme i kočičku, takže měli jsme už pokaždý vždycky když nám pejsek umřel nebo kočička, tak jsme si obstarali nový, takže vlastně ty jsou s náma také na té zahrádce, takže...

Výzkumník: Máte hodně radostí teď.

Respondent: Tak, tak, mi dělá hodně radosti, vnoučátka a zvířátka.

Výzkumník: Tak, tak to by bylo asi všechno, tak vám moc děkuju za rozhovor.

Respondent: Není zač, mějte se hezky, nashledanou.

Výzkumník: Nashle.

## **Rozhovor č. 2**

Výzkumník: Tak můžeme začít?

Respondent: Ano.

Výzkumník: Nejprve bych se vás ráda zeptala, jak se cítíte?

Respondent: No jak to myslíte, děvenko ale? Jako myslíte po zdravotní?

Výzkumník: Ano po zdravotní stránce.

Respondent: No, nic moc, takhle. Nic moc no, to víte, záda mě bolí a ty už mě bolí vod mládí, já s těma zádama pořád měla nákej problém, no to víte, teď se to zhoršuje.

Výzkumník: Ano, to má hodně lidí.

Respondent: Teď ještě kyčle mám špatný, no tak to taky mě zlobí, no takže, někdy můžu dvě tři hodinky za ten den něco dělat, někdy jenom hodinku, no žádná sláva slečinko, žádná sláva teda.

Výzkumník: Takže vidím, že vás asi hodně omezují ty vaše zdravotní problémy.

Respondent: No to jo, to jo hodně, hodně, hodně.

Výzkumník: A vy máte zahrádku, ráda na ní pracujete.

Respondent: Jo, jo, jo.

Výzkumník: Tak omezují vás právě na té zahrádce ty vaše zdravotní problémy?

Respondent: Jo, jo, jo, protože to co udělají mladí za jeden den, já dělám tejdén, no.

Výzkumník: To zas né.

Respondent: Sice, ale jo já vypeleju záhonek, já si musím furt vodpočívát, no tak takovýdlety těžší práce, tak to zase manžel udělá, i když ten taky s tím zdravím žádný zázraky nejsou, taky má problémy se zádama no takže, jo snažim se, protože ta zahrádka, to prstě si vůbec nedovedu představit, že, že by nebyla.

Výzkumník: Že byste na ní..

Respondent: No to si vůbec nedovedu představit no, to prostě člověk musí ňákou tu bolest prostě vydržet no.

Výzkumník: A vy jste říkala, že vám manžel pomáhá na té zahrádce?

Respondent: Jo, jo, jo pomáhá, on docela i rád, takový ty hrubší práce.

Výzkumník: Takž to máte jako takovou společnou aktivitu.

Respondent. Tak, tak, tak. On takovou tu trávu poseká, takový to když je třeba rejpat, takový ty těžší práce, to mi udělá, hrabe listí, já nevím, nebo teďkon na jaře to dycky jezdí a hrabe trávník a hnojí ho prostě a vyhrabává starou trávu a takle, tak to dělá všechno von, protože na to já z mojema bolavýma zádama nemůžu tohle dělat. No a někdy přijedou i mladý.

Výzkumník: Myslíte jako vnoučata?

Respondent: Nó jako synové anebo dcery a takže taky když potom tak hodně pomůžou, co je třeba nó a my jsme tam vlastně skoro pořád přes léto.

Výzkumník: Na té zahradě.

Respondent: Jó, vlastně vod jara do podzimu, takže jak jsme obá v důchodu, tak vlastně tam pomalu bydlíme, když se to tak vezme, no takže se taky dřevo musí nadělat, no a to dělá všechno manžel, vždycky s klukama nebo takle no, většinou ho koupí z lesa dříví domu, musí ho nařezat a naštípat no tak, a já už ho potom jenom pálím to dřevo.

Výzkumník: To je nejlepší.



Respondent: No tak, tak.

Výzkumník: A co má pro vás ve vašem životě největší hodnotu? Asi už jste vlastně zmínila..

Respondent: Hodnotu no tak, dneska dneska když my jsme takhle už v tom důchodovém věku, manželovi už je skoro sedmdesát, mě pětadesát, tak hlavně to zdraví. Zdraví, potom děti, vnoučata prostě, ta rodina celkově dohromady no, ale když dneska když to vidím dneska, když člověk je mladej, tak ho to nenapadne náky, že zdraví je přednější, ale je, to nejpřednější dneska je to zdraví, protože když není tak se nikam nedostanete, no takže dokad' to pude no, tak se to budeme snažit tam bejt prostě dokad', jak se říká dokad' budeme moct lézt, tak tam budeme lézt.

Výzkumník: Na tu zahrádku myslíte?

Respondent: Na tu zahrádku určitě, určitě.

Výzkumník: A ta vaše rodina, pomáhá vám v něčem?

Respondent: Ale jó jó, když je třeba v něčem, když potřebujeme tak zavoláme, nebo voni sami se zeptaj, jestli není třeba něco udělat no.

Výzkumník: Takže nejste na to sami.

Respondent: Ne, ne a potom už i vnoučata, už jsou větší.

Výzkumník: Kolik jim je let?

Respondent: Ježiš, to už máme pětadvacetiletou pomalu vnučku a máme teďkon malinký teprve, m to máme vlastně vod nuly, vlastně teďkon čekáme malinký zase, takže.

Výzkumník: Máte jich hodně teda.

Respondent: No, vod měsíce do pětadvaceti. Máme jich deset, no.

Výzkumník: A ta vaše zahrádka vás asi s rodinou sblíží?

Respondent: Určitě, určitě, protože to víte no, některý děti když tam přijedou vnoučata, některý to baví i.

Výzkumník: Rádi pomáhají.

Respondent: No tak jim to vysvětluju, anebo si spolu sedneme a já jim vo tom povídám, která kytička je, co kde zasadíme a co kde vyplejeme no.

Výzkumník: To vás baví určitě.

Respondent: No, některý to nebaví, ty když jim řeknu, že je třeba vyplejt, tak mi utečou, a jako s tím nechtěj mít nic společnýho, ty jdou radši takový ty větší kluci ty jdou radši na ryby nebo k vodě no ale jako jo pomáhají jako, nejsme na to sami, dost pomáhají, no dcery taky, ty taky přijedou tak no tak, voni rádi zase jezdí, protože ví, že zase dycky

něco dobrýho si upečeme, napečeme no tak, no nemůžu si stěžovat, to jako, tohle je v pohodě.

Výzkumník: A kdy jste se začala tomu zahrádkaření věnovat?

Respondent: Ježíš, to už je takových třicet let.

Výzkumník: Tolik jó?

Respondent: No jó no.

Výzkumník: Takže vy jste měli zahrádku i když jste..

Respondent: Jo my jsme měli dycky vlastně, ne dycky ale prostě, když tohle jako, tak jsme si jako pořídili, aby, aby děti byly už, sice už byly větší, už jim bylo já nevím deset, dvanáct, ale už, jako abysme měli kam jezdit prostě a takle nó, protože tam máme chatičku no u toho, takže už je to třicet let no, všechno se obnovuje a mezitím už jsme vykopali všechno a dali nový třeba já nevím keře rybízu, angreštu.

Výzkumník: A to máte pořád tadytu zahrádku v Netolicích?

Respondent: Ano, ano.

Výzkumník: Od toho mládí pořád?

Respondent: Ano, ano, ano.

Výzkumník: A máte na tu zahrádku dostatek financí?

Respondent. No tak to víte, teď už je to horší no, jsme v důchodu no, už těch peněz tolika není jo, ale tak, zase to tak.

Výzkumník: Tak říkala jste, že rodina vypomůže.

Respondent: No dycky takle se něco koupí, nějaký ty semínka, co si takle vypěstujeme, no taky dost kamarádi kolem, co takle jsou a zahradníci tak taky dostaneme nějaký sazeničky a já zase když jich mám víc, taky nějaký, tak zase taky dáme, leze to do peněz, hlavně když to začíná na jaru nó to, to prostě, hold se tak s ním počítá, protože je třeba na záhony zase přidat zeminu, hnojivo a takovýdle ty věci.

Výzkumník: Vy jste zmínila ty přátelé, takže s tima si taky jako vyměňujete ty..

Respondent: Jo, jo, my jsme tam takle takovej okruh jako nó, a ty taky většinou už jsou v důchodu, takže jsou tam tak převážně dost často jako my.

Výzkumník: Takže vás i ta zahrádku sbližuje s přáteli.

Respondent: Jó, jó, jó. To my takle jo, na sebe zařveme takle nahoru no večer se třeba sejdeme, sedneme si večer, dáme si flaštičku vína, posedíme, sedíme pěkně venku, když je hezky, vono je to pěkný, když sedíte venku, popijíte vínečko, koukáte, jak vám to pěkně roste, kytičky. Sousedí třeba, mám radost, když mi sousedi pochválí že támleto

mám hezký, támleto mi hezky roste a nebo poradí, aby mi to líp rostlo něco, nó je to fajn.

Výzkumník: A máte i jiné koníčky než tu zahrádku?

Respondent: Nó ani moc, tak koníčky no, tak manžel jo, ten rybaří jo, tak ten mi dycky uteče potom na ryby, ale většinou až navečer, ale když je třeba, tak to mi jako pomáhá, ale jako hodně potom když je sezóna tak potom hodně chodí na ryby večer, zajede no.

Výzkumník: Vy s ním nejezdíte?

Respondent: Ne, ne, ne, mě to nebaví, já jsem s ním párkrát byla, mě to nebaví, mám ráda jako takle tu vodu ale jako abych tam seděla tři hodiny..

Výzkumník: To by mě tak nebavilo...

Respondent: To mi nepřipadá jako nic užitečného no, tak já zase ráda čtu no, dost se ráda dívám i na televizi potom večer no.

Výzkumník: A co sledujete nejradši?

Respondent: Někej ten seriál v televizi, český, hlavně když jsou tam nějaký český filmy mám ráda a tak no, soutěže mám ráda no, teď tam běží zrovna soutěž a tu mám ráda jako je tam ten, já už nevím teďkon, těch soutěží je, na každým programu vlastně je nějaká soutěž, tak..

Výzkumník: Soutěžíte s nima asi..

Respondent: Tak, tak, tak, já jim napovídám a voni mě stejně neposlechnou no, a hodně si čtu, večer si hodně čtu třeba, vlezu si do postele když mě nebaví televize nebo něco a tam si čtu až u toho usnu a pak se v noci vzbudím, tak zhasnu lampičku, sundám brejle nó, no jinak s tím volným časem takle s koníčkama už bych nějak moc, já jsem nikdy neměla nějak moc, nějaký přímo koníčky jako no. Co vy, vy ste mladá, co vy děláte? Co vás baví? Máte taky nějakou zahrádku?

Výzkumník: No my máme, u baráčku máme dvorek spíš, není to úplně zahrádka, je to dvoreček, no ale máme tam slepice.

Respondent: Jó? Vy slepice jo máte? Ježišmarja.

Výzkumník: No čtyři máme, no potom máme takhle pejsky..

Respondent: No takže máte vajíčka.

Výzkumník: Jo, jo, jo, to je fajn.

Respondent: A pejsky máte jo? Jaký máte?

Výzkumník: Dva jezevčíky.

Respondent: Jezevčíky, no ty jsou hezký.

Výzkumník? A vy máte nějaký zvířátka?

Respondent: No nemáme, nemáme protože jsme chodili do práce, to víte, směny a tohle a nikdy jsme nechtěli jako aby ty psi nebo tohle, aby byli zavřený doma, jsme si říkali, až budeme v důchodu a teď už jsme v důchodu a teď už zase si říkáme no, nějakýho psa, to chce zase štěně, aby se na to člověk zvyknul no, teď tady nebudeme, co ten pes chudák.

Výzkumník: Ale zase by mohl běhat na té zahrádce s vámi.

Respondent: No už asi, už asi k tomu nedojde no, ne že bysme neměli, manžel má taky rád psi, no ale prostě to tak nějak vyšlo že, když byly děti ne tak, bylo tolik práce a tohle, že prostě na toho psa nebyl by čas a než radši aby bl furt zavřenej nebo něco tak jsme nějak nechtěli.

Výzkumník: Oni tady lidi v okolí maj hodně psi.

Respondent: No ale asi už ne no, asi už ne. Měli jsme ale ježiš to už je let, to už je takových, ježiš dvacet let, to ještě víc, pětadvacet a to tenkrát nějak, mi přinesla moje neteř tenkrát, našli ho v kanále pejska, štěňátko, krásný teda bylo, no někdo ho dal do kanálu. Neteř šla a slyšeli furt kňučení a nikoho neviděli, nic tohle až potom je napadlo podívat se do toho kanálu a tam, buď jestli tam spad, nebo ho tam někdo shodil, ale asi tam nemoh spadnout, když ten poklop byl zavřenej jo, takže tak ho tenkrát neteř vytáhli..

Výzkumník: Tak jste se ho ujali.

Respondent: Ale vona ho nechtěla, tak mi ho tenkrát přinesli sem, jestli ho nechceme. A kluk tenkrát furt že jo, jako ten nejmladší, no tak jsme si ho nechali, ježiš ale prostě nevíme co to bylo za rasu a von byl tak divokej, tak jsme teda byli na tej veterině tenkrát, samá práce s tím, peníze, vočkování, všechno sme mu museli nakoupit, ale von byl strašně divokej, ůbec to se nedalo v bytě ho mít, on byl strašně divokej.

Výzkumník: Takže vy jste bydleli v bytě předtím?

Respondent: No, no, no a všechno rozkousal, pre my sme vůbec nevěděli, když jsme šli do práce, co s tím máme dělat, sme věděli, že co bude, kde kam von došáhne, že nám všechno rozkouše, tak tenkrát kamarádka měli, její sestra byla zvěrolékařka jako veterinářka, tak sme tam k ní jeli a ona právě ho prohlídla, všechno, povídala jo jo jo, je to zdravý, je to všechno ale, protože i když vona si ho tam vzala do tý ordinace, nikdo ho nemoh chytit, nikdo ho nemoh udržet, von tam lítal jak blázen dokola, no a vona sama tenkrát řekla ne, ne, ne, ne že by to bylo hrozný mučení, že to je pes, kterej prostě musí bejt venku, že to je pes prostě, prostě tak aktivní, povídala, doma to já vám to věřim, že vám všechno zničí, protože tohle není zvíře na doma no, tak říkala že se zeptá

no tak, tak sme si ho teda zase vzali zpátky domu ale asi za dva dny volala, jestli teda, že by měla na, prostě nějaká pani někde, já už nevím vodkad' to bylo a že jí jeden pes umřel..

Výzkumník: Tak že si ho vezme..

Respondent: A že už je stará a že by chtěla jako zase a že má velikou zahradu a povídala, to je úplně ideální, nó. Takže jsme všechno dali, co jsme nakoupili a pak jsem se informovala párkrát eště a že prej tam jako byl spokojenej, že ta pani taky jako..

Výzkumník: Tak to dopadlo dobře.

Respondent: Dopadlo to dobře no.

Výzkumník: Tak jo, tak to bude asi všechno.

Respondent: Tak jsem vám děvenko, nevím jestli jsem vám pomohla něk.

Výzkumník: Jó pomohla. Tak moc vám děkuju za rozhovor.

Respondent: No nemáte zač, nemáte zač. Já jsem si ráda popovídala. No, a kdybyste někdy měla cestu kolem tak zase zajděte.

Výzkumník: Jo určitě.

Respondent: Popovídat si, no.

Výzkumník: Tak jo, tak děkuju.

Respondent: Až budu mít nějakou zeleninku, přijďte, dostanete.

Výzkumník: Určitě.

Respondent: Nebo jablíčka mám dobrý, tak si přijďte.

Výzkumník: Tak to určitě si přijdu, no.

Respondent: Ták jo.

Výzkumník: Tak jo, tak děkuju.

Respondent: Nemáte zač, nashledanou.

### **Rozhovor č. 3**

Výzkumník: Nejprve bych se vás ráda zeptala, jak se cítíte?

Respondent: Jak se cítím, vzhledem k svému věku, přiměřeně, sem tam mě něco pobolívá a vzhledem..

Výzkumník: A máte nějaké zdravotní problémy?

Respondent: Běžně, běžné, klouby bolí, občas záda ale jinak nic závažného.

Výzkumník: A vy máte zahrádku, ráda na ní určitě pracujete, tak bych se chtěla zeptat, jestli vás nějak omezují ty vaše zdravotní problémy právě při tom zahrádkáření?

Respondent: Pořídili jsme si zahrádku, když se nám narodili děti, protože já typický dítě z města tak jsem ani nevěděla co to obnáší a dokud jsme byli mladí, tak to, to šlo docela dobře ale čím je člověk starší, tak tím jde všechno pomaleji ale práci na zahrádce jsem si oblíbila, jsem tam ráda a baví mě to a když jsem začínala zahradničit, tak to bylo všechno stylem pokus omyl, když jsem něco zasadila, tak jsem měla pocit, že mi tam roste plevel, tak jsem to vytrhala, pak jsem zjistila, že to byla mrkvička. No a tak se člověk za ty léta naučí a dneska už vlastně si myslím, že zahrádkařim docela dobře.

Výzkumník: A jak byste se cítila, kdybyste na tý své zahrádce už nemohla pracovat?

Respondent: Asi by mi to hodně chybělo, protože si neumím představit, že bych si nemohla já nevím, třeba sednout na zahradu, poslouchat ptáčky, koukat jak mi všechno roste, jak mi kvetou kytičky, který jsem si zasadila a těšila se na úrodu ovoce, tak neumím si představit, že bych neměla zahrádku.

Výzkumník: Dále bych se vás zeptala, co má pro vás ve vašem životě největší hodnotu?

Respondent: No co má největší hodnotu, je to možná klišé ale pochopitelně rodina, moje dcery, vnoučata a právě i kvůli nim se snažím pěstovat co nejvíc zeleniny, ovoce, aby měli domácí, zdravý.

Výzkumník: Takže vás ta zahrádka s tou rodinou i sbližuje.

Respondent: Sbližuje a motivuje mě to vlastně k tomu, abych jim dělala radost no.

Výzkumník: A pomáhá vám třeba ta vaše rodina prací na tý zahrádce?

Respondent: Občas ano, i když je to nebaví, ale občas si dají i říct, teďkon spíš se zapojujou vnučky, že mi pomáhají.

Výzkumník: Kolik je vnučkám?

Respondent: Vnučkám, tej starší je deset a mladší šest bude, takže ty se snaží, občas mi taky vytrhají co nemají ale to je jedno. Začínají stejně, jako jsem začínala já, tak a je nám tam společně dobře no.

Výzkumník: Ták, takže vy máte dvě vnučky?

Respondent: Ne, mám tři vnučky, ale ta nejstarší už je vdaná, takže já už jsem vlastně prabába, mám i pravnoučka a..

Výzkumník: A kolik mu je let?

Respondent: Tomu teď kon byl rok. A starší vnučka, ta nejstarší vnučka si pořídili baráček v Záblatíčku, takže už začíná taky zahradničit sama.

Výzkumník: Záblatíčko, to je kousek od Netolic.

Respondent: No, no, takže si tam koupili starší baráček a..

Výzkumník: Takže se i často navštěvujete asi..

Respondent: Navštěvujeme se velice často pochopitelně a tak chodí si samozřejmě i pro rozumy, jak se co pěstuje, takže já ráda poradím..

Výzkumník: Takže taky pěstují..

Respondent: Taky, taky pěstují, mají větší zahradu než já, tak se tam může pěkně roztáhnou a takže vopravdu se snaží a dokonce si pořídili i slepičky a dvě kozy a snaží se dělat sama i kosmetiku z kozího mlíka, takže vopravdu dítě z města a snaží se takle splynout s přírodou a je to opravdu i, jí zdravě, takže se živí těma kozíma výrobkama a na zahradě taky pěstuje kde co, no takže z těch mám radost.

Výzkumník: Vy zvířátka nemáte na zahrádce?

Respondent: Já zvířátka nemám na zahrádce, protože vlastně to mám kousek od domu, tak by to asi nebylo reálný no. A tam vlastně v tej kolonii, tam zvířata nemá nikdo, tak tam jsou jenom ty zahrádky, tak to by asi nedělalo dobrotu taky.

Výzkumník: Teď bych se vás ráda zeptala na vaše koníčky.

Respondent: Tak moje koníčky, přes zimu, když nejsem na zahradě, tak knížky, přátelé, křížovky no, snažíme se s kamarádkama chodit na procházky, aby sme nezatuhly přes zimu. No a když přídu večer domu, tak pěkná kniha, křížovka.

Výzkumník: Takže přátelé jsou pro vás také důležití?

Respondent: Přátelé jsou pro mě samozřejmě důležitý no.

Výzkumník: Teď bych se ráda věnovala tomu zahrádkaření, kdy jste se začala zahrádkaření věnovat?

Respondent: Kdy jsem se mu začala věnovat. Tak když jsem byla holčina, tak naši, moji rodiče měli zahrádku, my jsme byli tři holky a museli jsme povinně na zahradě pomáhat ale pochopitelně nás to nebavilo, takže jsem tomu nevěnovala žádnou pozornost a nesbírala jsem zkušenosti ale když jsem se vdala a měla jsem sama dcery, tak jsme s manželem taky měli touhu pořídit si zahrádku, abychom taky měli svoje výpěstky no a jak už jsem říkala, takže jsme vlastně pěstovali tím stylem pokus omyl a naštěstí co byli kolem nás zahrádkáři, co už tam byli třeba dřív než my, tak taky poradili. Tak jsme se tam tak nějak taky spřátelili všichni dohromady a a máme tam velice pěkný vztahy, takže občas se v létě udělá společná grilovačka, vyměňujeme si výpěstky no například loni jsem sehnala semínka ačokči, nikdo nevěděl co to je, tak jsem to rozdala po všech zahrádkách, všichni jsme to zasadili, těšili jsme se, co z toho vyroste, no tak potom..

Výzkumník: A vyrostlo?

Respondent: Vyrostlo, bylo to i dobrý, no, bylo to, bylo o i dobrý, takže jsme si opět schovali semínka na další rok a takle prostě si tam vyměňujeme zkušenosti a výpěstky a.

Výzkumník: Tak vidím, že vás vlastně ta zahrádka hodně sblíží s přáteli.

Respondent: Hodně, hodně, nó, máme hodně společnýho.

Výzkumník: A máte, máte na tu zahrádku dostatek času?

Respondent: Teď jsem v důchodu, tak teď už na to čas mám, dříve když jsme chodili do práce, tak vlastně když jsme přijeli na zahradu, tak jsme nevěděli, kam dřív skočit, protože jsme tam vlastně chodili o víkendů většinou jenom a to se muselo vyplít záhony, posekat tráva a prostě všechno obstarat, takže jsme za ty dva dny byli úplně zdecimovaný, ale teď kon vlastně tam můžu být každý den, takže mám na to času dost a je to lepší.

Výzkumník: A máte na tu zahrádku dostatek financí?



Respondent: No dostatek financí, nejhorší je to na jaře, když se vlastně nakupuje hnojivo, zemina, nová sadba, semínka a tak na to prakticky musím šetřit celou zimu no, takže. Ale nestěžuju si.

Výzkumník: Tak já vám děkuju za rozhovor, to mi bude asi stačit.

Respondent: Nemáte zač. Ráda jsem si popovídala.

Výzkumník: Já taky, tak děkuju.

#### **Rozhovor č. 4**

Výzkumník: Tak můžeme začít?

Respondent: Jó, to víte, že jó.

Výzkumník: Tak, nejprve bych se vás ráda zeptala, jak se cítíte?

Respondent: No, tak jako stará pani, to víte. Už to není taky nejlepší no, ale pořád to jde.

Výzkumník: A máte nějaké zdravotní problémy?

Respondent: Ani ne, nemám to štěstí, že mám jenom takový, přiměřeně věku no. Bez větších, bez větších potíží.

Výzkumník: A máte tedy nějaké zdravotní problémy, které vás omezují, například když vykonáváte zahrádkaření?

Respondent: No tak omezují zahrádkaření, voni ty zdravotní problémy vás omezujou všeobecně. Jesli puđu na zahrádku a nebo pro mlíko, to je úplně jedno. To víte, že dřív sem tam vlítla, bylo vypleto raz dva no a dneska hold, to víte, přiměřeně věku no. Je mi sedmdesátdevět, tak tam nemůžu skákat po zahrádce jak koloušek.

Výzkumník: To je jasný, no. A když byste na tý svý zahrádce už nemohla pracovat, tak jak byste se cítila?

Respondent: No na tý mí zahrádce, to bych se vůbec cítila, kdybych nemohla pracovat. Jestli můžu umejt nádobí nebo vyplejt záhon, to je určitý omezení a to bych řekla, že se

cejtím úplně stejně. Ale to víte, zahrádka je můj velký koníček, tak tam by mi to asi vadilo nejvíc, protože na nádobí můžu někoho poslat nebo to ale zahrádku musím udělat sama.

Výzkumník: A když jste tedy zmínila, že je to váš velký koníček, tak kdy jste se začala tomu zahrádkaření věnovat?

Respondent: Pardon, no vidíte zdravotní potíže. No ale teď je zima tak hold musím, promiňte mi teda, musím zakašlat. Kdy sem se tomu? Budete se divit, ale asi až v tom důchodu, protože když člověk chodil do práce, nebyl čas, no a v tom důchodu, co máte dělat, vono přece jenom ty kytičky sou práce, starost, radost, no a v tom důchodu mě to docela obohatilo ta zahrádka.

Výzkumník: A zahrádkařila jste třeba i v mládí?

Respondent: Ne.

Výzkumník: Takže jenom, když jste šla..

Respondent: Vod mládí, já jsem měla jiný zájmy než zahrádku, to víte

Výzkumník: To je mi jasný. A máte na zahrádkaření dostatek financí?

Respondent: No, je to koníček, kerej, kerej není zrovna levnej ale je to vlasně jenom na jaře, potom už to moc nestojí tak s tím počítám, tak si ušetřím něco, nějaký penízky, abych měla na jaře na sazenice nó.

Výzkumník: A třeba pomáhá vám někdo? S tím zahrádkařením, třeba právě s tou úhradou?

Respondent: No tak s úhradou, ani ne, zahrádka je moje a do toho já, do tý já ani nikoho nepustím.

Výzkumník: Takže se staráte sama o zahrádku.

Respondent: Sama se starám, sama.

Výzkumník: A ještě bych se vás chtěla zeptat, co má pro vás ve vašem životě největší hodnotu? Co je pro vás nejdůležitější?

Respondent: Vono to zní jako klišé, ale určitě, určitě zdraví, potom rodina no a bez přátel je to, bez přátel to není hezkej život. Ale naštěstí máme dost přátel, takže to všechno je stejně důležité ale to zdraví hold, když potom není, tak na co jsou vám, tak co s přátelema, když ležíte támdle někde na posteli na LDNce, tak to zdraví je nejdůležitější.

Výzkumník: A zmínila jste i rodinu, tak můžete mi něco říct o vaší rodině? Třeba pomáhá vám v něčem vaše rodina?

Respondent: No tak rodinu, já žiju, zaplat'pánbu mám ještě muže a syna toho mám pryč, takže, a jak už jsem uvedla, já nechci nikoho, aby mi pomáhal, protože tam já si hospodařím, tam já udělám co chci a když mi to zdechne, tak o tom nikdo neví, a když mi to hezky vyroste, tak mám z toho radost, takže né, sama, sama si to tam pěstuju.

Výzkumník: A pěstujete třeba i zeleninu, ovoce nebo jenom kytičky?

Respondent: V dnešní době, v dnešní době se to nevyplácí, promiňte. V dnešní době se to nevyplácí, protože všechno dostanete, všechno seženete a mě by to tam sežrali ty, ty, jak to dělá ty..

Výzkumník: Slimáci?

Respondent: Do mrkve, ty slimáci a potom ty, já nevím jak se tomu říká, když když potom vytrhnete mrkev a je tam plno cestiček na tej mrkvi no. Tak, a to mě, to mě jako nebaví, víte, něco dělat a nemít z toho výsledek, to ty kytičky, to je radost, zasadíte a radujete se z toho.

Výzkumník: Pak můžete dát nějaký kytičky rodině.

Respondent: No rodině nedám žádný kytičky, protože..

Výzkumník: Takže je pěstujete jen pro vaší potřebu?

Respondent: Voni to sou spíš květi, spíš květináče než na záhonech no, já nemám velikou zahrádku, takže já spíš, a v květináči to, to se nemůže, to se málokdy dává dárek v květináči, to většinou. A na záhonku nemám kytky moc.

Výzkumník: Dále jste zmínila teda ty přátelé, tak jaký význam pro vás mají přátelé?

Respondent: Vy ste se mě ptala, co je pro vás nejdůležitější a já jsem vám odpověděla, že jsou právě důležitý, to znamená, že mají pro mě velkej význam.

Výzkumník: A sblížíje vás s přáteli právě ta zahrádka?

Respondent: Tak to víte, že se potom pochlubim, anebo se přídou podívat na zahrádku.

Výzkumník: To si vyměňujete třeba názory na zahrádkaření?

Respondent: Názory si vyměňuju i bez zahrádky.

Výzkumník: Myslela jsem tím jako rady, tipy třeba.

Respondent: Spíš, spíš se s přítelem jako poradíme nebo, vezmu si od nich rady, nějaký rady, trochu málo můžu dát já, protože jsem se do toho dala pozdě nó.

Výzkumník: Tak ještě bych se vrátila k tomu zahrádkaření, ještě bych se chtěla zeptat, jestli máte teď na zahrádkaření dostatek času, jelikož jste říkala, že jste se začala věnovat v důchodu.

Respondent: No tak času mám habaděj, taky se říká habakuk no. Ale času mám vopravdu dost na zahrádku. No a co se mě ještě chcete zeptat?

Výzkumník: Tak ještě jestli máte i jiné koníčky než tu zahrádku?

Respondent: No abych vám řekla upřímně, čím je člověk starší, tak zájem o všechno jako trochu klesá. Ale já věřim, že ta zahrádka mi zůstane.

Výzkumník: Takže vidím, že je ta zahrádka opravdu hodně důležitá.

Respondent: Je, je důležitá, je.

Výzkumník: A ještě na závěr bych se vás ráda zeptala, zda považujete svůj život za kvalitní?

Respondent: Co to je kvalitní? Kvalitní máme zboží, kvalitní máme víno, kvalitní máme já nevím co ale považuji ho za dobrý. Kvalitní tomu moc nerozumim, já bych spíš řekla, že ho mám, no vlastně, vlastně ho mám kvalitní, máte recht.

Výzkumník: Jste spokojená se svým životem.

Respondent: Máte recht, jsem spokojená.

Výzkumník: Tak, to to bude asi všechno, já vám moc děkuju za rozhovor.

Respondent: Nemáte za co, nemáte za co, můžete přít kdykoliv, pokecáme spolu, to víte, že jó.

Výzkumník: Tak jo, tak já vám moc děkuju.

### **Rozhovor č. 5**

Výzkumník: Tak můžeme začít?

Respondent: Jó, asi jó.

Výzkumník: Jak se cítíte?

Respondent: No dobře no, normálně, akorát zdraví mě tak úplně neslouží no.

Výzkumník: Máte nějaké zdravotní problémy?

Respondent: Jo tak, bolí mě záda a srdce taky trošku to, беру prášky na srdce no, a jinak je to dobrý relativně no, měl jsem taky mozkovou mrtvici. No ale to už je let.

Výzkumník: A omezují vás tyto problémy, když pracujete na zahrádce?

Respondent: No, ani ne, protože já většinou dělám jako chvíli, pak si odpočinu, no a pak zase trošku něc a tak, mě neomezujou, to bych musel vopravdu pracovat na tej zahrádce no, to já nemůžu, mě by bolely ty záda no.

Výzkumník: A jak byste se cítil, kdybyste na tý svojí zahrádce už nemohl pracovat? Mělo by to na vás nějaký dopad?

Respondent: No tak mrzelo by mě to no, kdybych nemohl na tu zahrádku. No, zahrádka je pro mě všechno no, já nic jinýho nemám jako zálibu. No, krom hospody.

Výzkumník: Takže nemáte i nějaké jiné koníčky?

Respondent: Jó tak na pivo si dojdu s dědama, oni jsou taky starý jak já.

Výzkumník: A kolik je vám let?

Respondent: No šedesátosm, mi bylo teď v lednu no, ale za chvíli mi bude taky šedesátdevět, vono už je to taky skoro půl roku no, nebo je? Já nevim, já už se v tom moc neorientuju.

Výzkumník: Tak dále bych se vás chtěla zeptat, co má pro vás ve vašem životě největší hodnotu? Co je pro vás nejdůležitější?

Respondent: No největší hodnotu no, asi můj pejsek a zahrada, no a zdraví už tolik nemám no, ale snad to tady ještě doklepu pár let no, a taky rodina no.

Výzkumník: Máte velkou rodinu?

Respondent: Nemám no, no jako vnoučata mám, ale ty za mnou moc nejezdí no.

Výzkumník: Takže pomáhá vám v něčem vaše rodina?

Respondent: Pomáhá ale občas když si vzpomenou, v létě no na zahradě, že si tam něco ugrilujou, něco si tam taky vypěstujou no..

Výzkumník: Takže se zahrádkou vám nepomáhají?

Respondent: Ale jó, pomáhaj no, no pomáhaj, spíš voni sami si tam, si tam dělaj svoje.

Výzkumník: Takže to máte jako společnou aktivitu?

Respondent: No jó no, dalo by se to tak říct, že máme aktivitu společnou.

Výzkumník: Takže vás i ta zahrádka sbližuje s rodinou?

Respondent: No sbližuje ale no, co jinýho se mnou dělat, se starým dědkem no. No a nevim, jestli jsem to říkal už, ale taky přátelé jsou pro mě důležitý no, moc jich nemám ale.

Výzkumník: A sbližuje vás to zahrádkářením s přáteli?

Respondent: Ale jó, to mi takle s Frantou Podlahů třeba si dáme na zahradě i pivíčko, posedíme tam ve stínu no, když je horko potom v létě.

Výzkumník: A co pěstujete nejraději?

Respondent: No já mám rád cukety, rajčata.

Výzkumník: Takže hlavně tu zeleninu?

Respondent: Hlavně zeleninu no.

Výzkumník: Tak teď bych se ráda vrátila k tomu zahrádkaření, kdy jste se začal věnovat té zahrádce?

Respondent: Až v důchodu no, nebyl čas předtím no, já jsem byl furt v práci no, takže až potom no.

Výzkumník: A dříve jste se vůbec nevěnoval zahrádkaření?

Respondent: Nee já jsem byl furt na cestách, nebyl na to čas.

Výzkumník: Na cestách?

Respondent: No jsem dělal řidiče no, jsem furt někde jezdil, dřív tak jako sem se domu dostával no, ještě šlo no.

Výzkumník: Takže tu zahrádku jste si pořídil až v tom důchodu?

Respondent: No, zahrádku už jsem měl ale, ale nebyl čas se o to starat no, no taky hlavně kvůli psovi tam chodím na tu zahrádku, aby se taky proběhnul, abychom měli společný aktivity. Já už na nějaký velký procházky nejsem.

Výzkumník: A jakého máte pejska?

Respondent: jezevčíka, Amynu, Amy se jmenuje. No je to takový hnědý jezevčík, na všechny štěká a, ale zase je hodný. No bez tý, co bych si tady počal na tom světě, to bych už zůstal úplně sám asi.

Výzkumník: Tak říkal jste, že máte ty přátelé.

Respondent: No to jo, to mám ale no, to víte, pes je takovej věrný přítel člověka no.

Výzkumník: A máte na tu zahrádku dostatek času?

Respondent: No já mám teď času spoustu, teď jsem v důchodu, tak ten čas mám no, já jsem tam každéj den na té zahrádce.

Výzkumník: Takže tam trávíte opravdu hodně času.

Respondent: Nó jó, ale zase tolik práce tam taky není, já tam vdycky zajdu zalejt zahrádku jako, no dopoledne když se vyspim, pak si zajdu tady ke Drakovi na jedno.

Výzkumník: A vy máte zahrádku blízko domu?

Respondent: No tak kilometr. Tak já právě si vdycky zajdu do hospody na pivíčko a tam dojdu a pak jdu zase zpátky, je to takovejch třičtvrtě kilometru, to já bych nešel najednou, to já si musím dát pauzu. Takže tak dvakrát denně tam jdu, vono mi to taky prospěje na to srdíčko a to no když mě bolí pak záda, tak mi tu zahrádku zalejou sousedi takže to já zase bych se tam nedobelhal. Na pletí záhonů nebo to tak mám takovou motyčku dlouhou, to mi známej udělal takovou dlouhou násadu, tak tím, tím to pleju, protože já se k tomu nevhnu no, když mě pak chytanou záda, tak se to, a zase ta zahrádka mě naučí se hejbat no, donutí no, to já takle bych byl jenom doma, tak bych pak z toho života moc neměl no.

Výzkumník: A vy žijete sám?

Respondent: Já žiju sám, s tou Amynou, s tím mým psem no. A ještě kočku mám taky nalezenou.

Výzkumník: A jak se jmenuje?

Respondent: Kočka. To nevim, co chcete slyšet no. Vona je černá a chlupatá tak jí říkám kočka černá.

Výzkumník: To je nezvyklý jméno.

Respondent: No.

Výzkumník: A máte na tu zahrádku dostatek financí?

Respondent: To nevim, jak to myslíte jako financí.

Výzkumník: No jestli máte dostatek peněz na ty výdaje spojené se zahrádkou.

Respondent: No já platím 150 korun poplatek za ty nějaký společný prostory, jako zahrádkářský kolonie nebo co to je, no a jinak jako výdaje nemám. Semínka rostlin, tak to já si pěstuju sám no, přes zimu že si vyseju z rajčete z loňska semínka tak si vyseju sazeničky a to si napíchám, papriky taky..



Výzkumník: Takže vás ta zahrádka moc nestojí.

Respondent: Nó moc né.

Výzkumník: Tak a ještě bych se vás ráda zeptala, zda považujete svůj život za kvalitní?

Respondent: Ale jó, tak mám pejska, a zahrádku, domeček a to já považuju, jako mohlo by bejt ještě lepší, kdybych měl ještě manželku no, bylo líp. No a jinak jsem spokojenej, akorát mě mrzí, že za mnou moc nejezdí jako ty vnoučata i když vnoučata jsou ještě malí, malí ale děti s vnoučatama no. By mohli jezdit častěji no.

Výzkumník: Tak, já vám moc děkuju za rozhovor, děkuju, že jste si na mě udělal čas.

Respondent: Za málo, no.